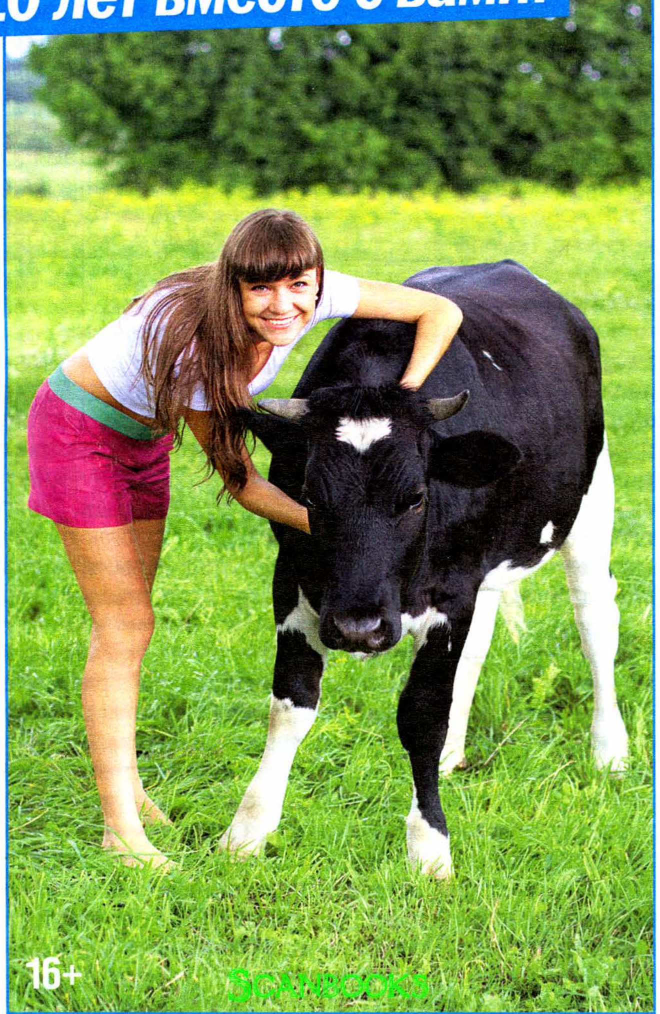
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№16 (282) АВГУСТ 2013

10 лет вместе с вами!



ПИСЬМО В НОМЕР

Главный секрет здоровья

Сколько себя помню, с раннего детства на все лето приезжала к бабушке в деревню. Она живет на юге России, в Белгородской области. Там намного теплее, чем у нас в Мурманске. И природа щедрая – много фруктов, цветов, лекарственных трав. Для меня и сейчас это самое лучшее место на свете. Как только заканчивается сессия, рюкзак уже наготове. Бабушка меня ждет не дождется. На столе все самое вкусное, полезное, домашнее. Таких продуктов некоторые мои подружки вообще никогда не пробовали. К сожалению, в наше время горожане едят слишком много всего искусственного, вредного для здоровья. В институте я изучаю биологию и знаю об этом не понаслышке. Когда привожу домой бабушкины гостинцы, некоторые удивляются, что такое еще бывает. Не припомню, чтобы бабуля когда-нибудь жаловалась на скуку или одиночество, даже после смерти деда. Очень любит читать «Лечебные письма». И, несмотря на возраст, держит свое хозяйство – корову, теленка, курочек. Сама обрабатывает огород. Я ей всегда помогаю, мне очень нравится. После окончания института хотела бы жить в такой вот настоящей деревне, работать ветеринаром. И создать дружную семью, в которой все были бы здоровы, счастливы. Секрет счастья, как мне кажется, – именно в здоровье, физическом и духовном. А секрет здоровья – в гармонии с природой.

Сорокина Г., г. Мурманск

ЦИТАТА

Человек сам и только сам может помочь себе избавиться от болезней. Задача врача – научить человека быть здоровым.

Егорова О.Ф., г. Сортавала,

Вишневый квас для суставов

стр. 29



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ!

ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Как вам работается, как вы отдыхаете в эту прекрасную пору? Знаем, что среди вас есть любители путешествий, у которых еще с весны собраны чемоданы. Напишите в любимую газету о своих впечатлениях и открытиях. Новые красивые места, интересные люди – все это очень важно и для общего развития, и для здоровья. Под лежачий камень вода не течет. Вот и мы получаем необходимый опыт в движении, в стремлении к неизведанному. Тогда жизнь становится интересной, насыщенной, и человек остается активным до глубокой старости. И болезни ему не страшны! Хотя немало открытий можно сделать и дома, если не сидеть без дела. Например, отправляясь в лес за ягодами, грибами, травами, вдруг останавливаешься перед цветочной поляной и с изумлением замечаешь: «До чего прекрасен миг цветения!» О таких открытиях вам сегодня рассказывает в рубрике «Хороший пример» Л.И. Михайлова из г. Давлеканово. Спасибо нашей постоянной читательнице за фотографию! Присылайте и вы свои снимки. Они украсят нашу газету.

Многие из вас сейчас очень заняты. Настало время сбора ягод и грибов, овощей и фруктов. И, конечно, пора делать заготовки на зиму. Обратите особое внимание на те растения, в том числе и огородные, садовые, которые помогают укреплять здоровье именно вам и вашим близким. Не пропустите время их заготовки. Ведь лето проходит очень быстро. Как, впрочем, и человеческая жизнь, которая только сначала кажется долгой. Так пусть каждый миг цветения наполняет нас красотой, радостью, желанием стать счастливыми и здоровыми! Крепкого вам здоровья и много сил на все важные дела. И пусть еще останутся силы и время на то, чтобы хорошо отдохнуть за лето.

Главный редактор О. Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **26 АВГУСТА**

Через нашу газету выражаю огромную благодарность всем, кто мне пишет письма. Спасибо вам за заботу, внимание, поддержку в борьбе с болезнью Паркинсона! Особенно я признательна Леханцеву Ю.А. из Перми. Он прислал обстоятельное письмо с советами по лечению данного заболевания, вырезками с новейшими методиками. Проделал такую большую работу по подборке нужной мне информации! Низкий вам поклон, добрый человек! Я обязательно буду пользоваться этим материалами на всех этапах своей борьбы с коварным недугом. Также от всего сердца благодарю очень душевную и необыкновенно интересную, чудесную женщину. Тамара Филипповна Сарычева тоже из Перми. Она не пишет о своих болезнях, как будто их у нее нет. Она пишет стихи, посвящая их мне. Рассказывает веселые случаи из своей жизни, описывает путешествия. У нее веселый и добрый нрав. Я искренне смеюсь, читая письма Тамары Филипповны, и забываю про болезни. Сила духа – великое дело! Дай Бог этим людям сил и здоровья в преодолении всех преград, которые встретятся на их пути! Предлагаю читателям «Лечебных писем» почаще рассказывать о таких людях, которые дарят радость, лучик надежды, веры и любви к жизни. Всем счастья и благополучия!

Адрес: Левченко Т.Ф., 20703, Украина, Черкасская обл., г. Смела, пер. Пархоменко, д. 10

Здравствуйте, уважаемые читатели и работники газеты «Лечебные письма»! Огромное вам спасибо за то, что опубликовали в №25 за прошлый год мое письмо «В семье горе». Получила огромное количество писем и звонков с советами и рекомендациями по лечению внучки. Случилась беда, и наша девочка стала заикаться. Простите меня, пожалуйста, за то, что не всем написала. Ведь писем пришло около сотни! Очень благодарна всем добрым людям, не равнодушным к чужому горю: Чистяковой С.А. из Челябинска, Астаховой Наталье из Красноярского края, Петровой А.И. и Чернышевой В.В. из Ленинградской области, Подковаткиной Ф.В. из Казани, Глотовой Н.П. из Забайкалья, Виноградовой Т.С. из Тверской области, Дмитриевой Т.А. из Ставрополья, Галкину Н.П. из Москвы, Самойленко С.В. из Барнаула, Телешову Ю.Н. из Железнодорожного, Дорофеевой Г.А. из Украины, Ипатовой М.Ф. из Удмуртии, Карелиной Г.В. из Вологды и многим другим. Благодаря вам, люди добрые, у меня появилась надежда на то, что у внученьки все будет хорошо. Конечно, нужны время и терпение. Желаю вам здоровья, счастья, благополучия, а газете – побольше читателей! Я тоже теперь стала постоянной читательницей «Лечебных писем».

Толкачева Анна Андреевна, г. Брянск, тел. 8-910-298-05-77

Просмотрела все подшивки нашей газеты с июня 2003 года. А ведь «Лечебным письмам» в июне этого года исполнилось 10 лет! Благодаря любимой газете я познакомилась с прекрасными людьми. Прочитав про боль человеческую, они приходят на помощь. Делятся рецептами, травами, помогают добрым словом. Их намного больше, чем тех, которые стараются втереться в доверие ради своей выгоды. Сколько у читателей мудрости, добра, желания помочь людям, нуждающимся в лечении! Сердечное вам спасибо за дружбу и внимание. Публикуя рецепты и профессиональные советы, «Лечебные письма» продлевают нашу жизнь. В такое нелегкое время, когда другие издания то открываются, то закрываются, 10 лет – немалый срок!

Адрес: Клименченко Зое Георгиевне, 630091, г. Новосибирск, Красный пр., д. 70, кв. 50



ВСПОМНИМ О ПРОФИЛАКТИКЕ

Скольких болезней можно избежать, если обследоваться и лечиться вовремя! Не случайно в благополучных странах профилактике уделяется огромное внимание. А как с этим обстоят дела у нас?

Некоторые пенсионеры сейчас жалуются: сколько, мол, сил и здоровья отдали государству, а что взамен? Но давайте вспомним не только о нанесенном нам ущербе. Ведь были и некоторые льготы, и мероприятия по охране здоровья, профилактике заболеваний, о которых мы начали забывать. Почти всю свою жизнь я отработала технологом. И у нас на заводе проводились регулярные профилактические медосмотры. Разумеется, бесплатные. То есть государство все это оплачивало ради нашего здоровья. Врачи сами приезжали на предприятие. Нередко именно на таких осмотрах люди узнавали о своих болезнях и начинали своевременное лечение. Так и я узнала от гинеколога, что у меня эрозия. Доктор грамотно и доходчиво объяснила, что это предраковое заболевание, которое обязательно надо лечить. Она же подсказала, что помимо прижигания есть и другие методы. И порекомендовала грамотного доктора в гомеопатической поликлинике, которая уже в те времена была в нашем городе. А сейчас-то каких только медицинских центров не пооткрывали! Помню, муж занимал очередь за номерком для меня еще до рассвета. Сама бы я не смогла: работа, заочное обучение, маленький ребенок… Несмотря на занятость, прошла весь курс лечения и от своей болячки избавилась навсегда. А если бы не тот профилактический осмотр, еще неизвестно, дожила бы до своих лет или нет. Как ни посмотрю – женщины моложе меня умирают от рака. А почему? Недавно видела медицинскую статистику. У нас теперь четверть взрослого населения вообще не ходит по врачам. Подавляющее большинство обращается за медицинской помощью, только когда уже совсем плохо. То времени нет, то денег. Но ведь обследоваться дешевле, чем лечиться! К тому же, если у вас и обнаружат какую-то болезнь на ранней стадии, избавиться от нее больше шансов, чем от запущенной. И обойдется все, опять же, намного дешевле. Ведь до чего дело дошло: в наше-то время – вспышки туберкулеза! Скоро, наверное, и тиф, и холера начнут косить людей, как в войну. А раньше почти на каждое предприятие хотя бы раз в год приезжала флюорографическая станция. Да и не брали на работу, учебу без справки о флюорографии. Давайте вспомним о профилактике! И о том, что на ранней стадии многие болезни можно вылечить вообще без затрат, народными средствами. Более того, если регулярно поддерживать свое здоровье с их помощью, можно и не болеть. В одной только нашей газете столько хороших рецептов! Нечего ждать, когда жареный петух клюнет. Обследуйтесь и лечитесь вовремя!

Морозова А.Г., г. Санкт-Петербург

ВСЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧАТСЯ!

Читаю письма в рубрике «Люди добрые, помогите!» и вижу, что некоторые люди искренне считают, что их болезни вообще не лечатся. Очередной «крик души» навел меня на размышления: что значит – не лечатся? Откуда такой пессимизм?

Некоторые болезни считаются неизлечимыми. Не изобрели еще лекарств, чтобы навсегда избавить людей от рака. А сколько молодых ребят становится инвалидами из-за эпилепсии, рассеянного склероза! Еще никто полностью не вылечился от диабета. Как я слышала, ученому, который найдет способ излечения от него, обещали поставить памятник из чистого золота. Но есть же такие примеры, когда люди держат под контролем подобные заболевания! Они живут в полную силу. Что держит больных на плаву? Сознательное отношение к своему лечению, активное участие в процессе, желание быть здоровыми! Ведь все наши эмоции, мысли дают организму соответствующие установки – либо на здоровье, либо наоборот. Если только бездумно глотать назначенные таблетки, переложив всю ответственность на врачей, толку не будет. По моим наблюдениям, такие больные вечно чем-то недовольны. Упаднические настроения приводят к хронической депрессии. Тогда болезнь действительно не лечится, и человек очень быстро превращается в немощного старика. А как только он сам начинаем действовать, искать способы оздоровления, они тут же и находятся. Расскажу вам, к примеру, свою историю.

Мне поставили диагноз диабет второго типа. Чувствовала себя плохо, таблетки не помогали. Думала только об одном: «Ну за что мне это?!» Сейчас я уверена, что болезнь – не наказание, не кара небесная, а подсказка. Значит, надо изменить образ жизни и мыслей, чтобы не нарушать – ни больше ни меньше – мировую гармонию. К такому выводу я пришла, много лет читая «Лечебные письма». А тогда мне и посоветоваться-то было не с кем. Через неделю обещали привезти на каникулы внука – мою единственную отраду, мое солнышко, свет в окошке. Но сил и здоровья не было, одно отчаяние. И до чего же я додумалась? Решила спросить совета у «Лечебных писем», так как больше было не у кого. Я взяла свежий номер, закрыла глаза и мысленно произнесла такие слова: «Дорогая моя газета, верная подруга, травница-целительница! Подскажи, пожалуйста, как мне выйти из депрессии и улучшить самочувствие, очень тебя прошу». С закрытыми глазами открыла наугад первую попавшуюся страницу и увидела… рецепт от своего заболевания! Наверное, случаются такие совпадения, но в тот момент для меня это было как чудо, как помощь свыше. Я стала применять «подсказанное» средство – обыкновенный топинамбур с огородных задворков. И через неделю, когда привезли внука, была как огурчик. Уже шесть лет принимаю назначенные таблетки плюс диета и народные средства. Сахар стабильный, чувствую себя нормально. Вот так и живу, несмотря на то, что моя болезнь «не лечится». Всем желаю крепкого здоровья и оптимизма!

Сергиенко М.В., г. Суздаль

МОЯ ЛЕТНЯЯ ОЗОНОТЕРАПИЯ

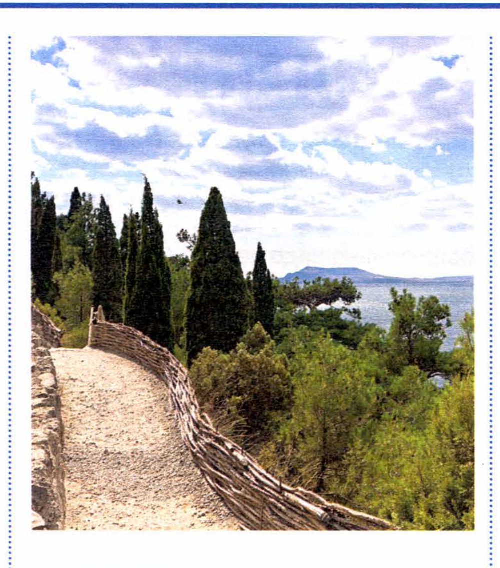
Озон – это тот же кислород, только в его молекуле на один атом этого элемента больше. И благодаря ему озон приобретает особые свойства. Это я помню еще из уроков школьной химии, хотя с тех пор прошло уже несколько десятков лет. Хочу рассказать про лечебное действие озона и про то, как я использую его для своего здоровья.

Дело в том, что в больших количествах этот газ очень ядовит, он агрессивен и разрушает живые клетки. Но как всякий яд, в малых дозах озон приносит пользу. Он уничтожает микробы и вирусы в воздухе, разрушает токсичные вещества. Читал, что в медицине есть даже такое лечение – озонотерапия, когда человека помещают в специальную камеру. Ну а где можно найти природный озон в целебной дозе? Да конечно, на свежем воздухе после грозы!

Под действием молний из кислорода образуется этот газ, потому так легко дышится после дождя с грозой. Воздух становится чистым, практически стерильным. У меня проблемы с легкими – я много лет курил, в результате чего начала развиваться эмфизема. От сигарет я давно отказался, но легкие все же чувствуют себя не очень хорошо, случается одышка, трудности с дыханием.

Летом после каждой грозы я обязательно выхожу во двор, сажусь на стульчик и дышу полной грудью. Выполняю дыхательную гимнастику по методу Стрельниковой. Если нужно поработать на грядках, все равно стараюсь дышать так, чтобы пропустить через легкие максимум живительного послегрозового воздуха. Дождик тоже очищает воздух, прибивая к земле всю пыль с микробами. Поэтому после него не надо сидеть дома, а обязательно выйти на улицу. Особенно хороши такие ингаляции по утрам и на закате, перед сном. Конечно, грозы непредсказуемы – то они есть каждый день, то подолгу проходят мимо. Но все равно использую каждый шанс для своего лечения. После него еще долго чувствую облегчение в своем дыхании.

Вахлаков Дмитрий Геннадьевич, Ленинградская обл.



ТАВОЛГА В ПОМОЩЬ ЖЕЛУДКУ

Вдоль лесной дороги к нашему дому растут заросли высокого растения с необычайно сильным приятным ароматом, большими листьями и воздушно-белыми цветами. Само его название звучит как слово из песни – таволга.

Растение это очень полезное, особенно для желудка. А аромат его хорошо действует на нервную систему – успокаивает, прогоняет прочь все плохие мысли. Поэтому я иногда по пути домой присаживаюсь на бревно и вдыхаю приятный запах таволги.

В народной медицине используют и траву, и цветы, и корни лабазника. Цветы я уже заготовила, а за корнями пойду попозже, в сентябре, когда в них наберется максимум целебной силы. Все лечебные свойства таволги не перечислишь. Она и микробы убивает, и почки с печенью чистит, и воспаления снимает. Отваром из корней можно смазывать кожу, если есть ранки или язвочки. А при простуде чай с листьями и цветами таволги гонит пот и снимает жар. Но полезнее всего таволга для желудка – она снимает спазмы, воспаления, а если есть полипы, поможет справиться и с ними. Кроме сушеных листьев для настоев в июле-августе я готовлю настойку из свежих цветков.

Для этого 1/2 стакана цветов заливаю 0,5 л водки и кладу 2 ч. л. сахара. Настаиваю в темном месте две недели, периодически встряхивая. Принимаю при болях в желудке 3 раза в день по 1 ч. л. за полчаса до еды, запивая водой.

Кстати, корешки таволги можно использовать и на кухне. Я кладу их как приправу в супы и борщ, они придают приятный аромат и вкус. А еще я обязательно добавляю веточки таволги в березовый веник для бани. Благодаря этому хорошо прочищаются поры и расслабляются мышцы. Сейчас самое время для сбора этого целебного растения, так что не упустите возможности и заготовьте траву с музыкальным названием. В аптеках таволгу вы почти никогда не найдете.

Якушина В., Тверская обл.

ЛОЗОПЛЕТЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

Никогда особенно не увлекалась рукоделием или народными ремеслами. В студенчестве немного вязала, но потом долго не брала спиц в руки.

Я много лет работала машинисткой, потом оператором на заводе. И такая однообразная работа сказалась на состоянии суставов. Пальцы же постоянно скрючены при печатании на машинке и нажатии кнопок на пульте, и так по 8 часов в день. Из-за этого появился артрит, а за ним начал развиваться и артроз.

Врач, когда назначал лекарства, обезболивающие кремы и хондропротекторы, сказал, что нужно обязательно разрабатывать суставы пальцев, не давать им застаиваться. По утрам, когда после сна они скованы, нужно делать гимнастику, превозмогая неприятные ощущения.

Чтобы было полегче, можно налить в тазик теплую воду, растворить 1-2 ст. л. соли и уже под водой делать упражнения для пальцев. Сгибать-разгибать их, крутить руками, массировать суставы.

И еще для суставов очень полезны занятия, которые позволяют им работать, как сказал врач, мелкая моторика. Это вязание, бисероплетение, работа с глиной. Я попробовала разные хобби, ходила на курсы, которые организуют для пенсионеров. Но особенно мне по душе пришлось плетение из ивовых прутьев. Научилась их сама заготавливать, сушить, мочить. Начинала с простеньких корзинок, сейчас пишу письмо и сижу на своей гордости – сплетенном



своими руками стуле. При лозоплетении пальцы выполняют разнообразные движения, оно хорошо разрабатывает гибкость суставов. К тому же, когда увлечен любимым делом и хочешь, чтобы результат был хорошим, забываешь про всякую боль. А пальцы за такую гимнастику благодарны – никакого чувства скованности.

Конечно, лечусь остальными средствами. Благодаря рецептам читателей «Лечебных писем» готовлю домашние мази, хорошо снимающие напряжение в пальцах. Но без лозоплетения, я думаю, такого хорошего эффекта не было бы.

Василенко Мария, г. Москва

ШИКША – БОЛОТНЫЙ ТОНИК

На наших болотах растет скромная, но все же красивая ягода шикша, или по-научному водяника. Веточки у нее как маленькие сосенки, и на них созревают крупные черные ягоды. Их не особо уважают, в корзинки не кладут.

Если только очень пить хочется, съедают ягодку-другую, потому что они очень сочные. Но яркого вкуса у них нет, так, легкая кислинка. Я тоже никогда на водянику особого внимания не обращала, считая ее бросовой ягодой. Но подруга, которая вернулась на родину после нескольких лет, проведенных на Крайнем Севере, сказала, что там шикшу считают очень полезной для здоровья и обязательно заготавливают на зиму. Ее мочат как бруснику, варят варенье и повидло, сушат. А в свежем виде едят с простоквашей. И при этом не только наслаждаются легкой кислинкой, но и лечатся.

Дело в том, что в шикше, кроме витаминов, особенно С, содержится бензойная кислота – натуральный антисептик и противовоспалительное средство. Водяника помогает при головных болях, она улучшает обмен веществ. Очень полезна эта ягодка, точнее сок из нее или настой, при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Шикша обладает сильным мочегонным действием и борется с вредными бактериями, одновременно снимая воспаление.

Еще шикшу считают хорошим бодрящим средством. Она избавляет от усталости, повышает работоспособность. Я замечала сама – если долго приходится бродить по болоту в поисках «благородных» ягод, стоит съесть несколько ягод водяники – и силы возвращаются.

Настой из ягод готовится очень просто. Горсть свежих или сушеных ягод залить стаканом кипятка, дать настояться минут 15. Пить не процеживая, так как в мякоти много пектина, а он полезен для желудка и кишечника.

В дело идут и веточки водяники. Отвар из них помогает укрепить волосы, заживляет раны и очищает кожу при разных высыпаниях. Готовить отвар нужно на водяной бане, после чего настоять 2 часа. Его можно принимать и внутрь, как витаминное и противовоспалительное средство. Не проходите мимо скромной шикши, а соберите корзинку ее ягод и насушите впрок или сварите варенье – оно поможет вам во многих случаях.

Сумарина Т.В., г. Архангельск

В ПУТЕШЕСТВИЯХ УХОДИМ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Нередко приходится слышать от знакомых – вот мол, западные пенсионеры могут позволить ездить по миру, а нам остается только дома на печи сидеть или на даче горбатиться. На что я всегда отвечаю – что же вам мешает и самим путешествовать! Ведь не обязательно ехать в Египет или Венецию. Хорошо ли вы знаете свои родные места, даже ближайшие районы? Возраст – это не препятствие к пешим походам, а с выходом на пенсию появляется много свободного времени. Зачем же прозябать в четырех стенах, когда вокруг столько красоты!

Мы с женой всю жизнь прожили в большом городе, дачи не было. Если получалось выбраться в отпуск, ездили на Черное или Азовское море. Когда вышли на заслуженный отдых, средств на такие поездки, конечно, уже не стало. Провели годик-другой дома, наслаждаясь ничегонеделанием. А потом решили – а почему бы нам не изучить родную область, которую мы знаем хуже, чем Сочи или Крым. Нашли единомышленников – бывшего моего коллегу с женой, которым тоже не особенно хотелось сидеть на месте. Для начала купили карты, изучали информацию – куда можно пойти в поход, что посмотреть, какие интересные места есть у нас на Вологодчине. Их немало, многие известны во всем мире, например Великий Устюг или Белозерск, но еще больше небольших местечек, красивых, с большой историей, но не особенно популярных. Уже на этом этапе, когда обсуждали и разрабатывали маршрут, позабыли про многие мелкие болячки – такой энтузиазм нас охватил, что все недуги отступили.

Потом купили большую палатку в складчину, составляли список всего необходимого. И четыре года назад отправились в наш первый поход на восток области, по четырем районам прошли в течение месяца. Транспортом старались пользоваться как можно меньше, в основном шли пешим ходом. Медленно, все-таки люди в возрасте, но по 10-15 км в день проходили. Останавливались, когда уставали или видели красивые места, общались с местными жителями. Впечатлений была масса! Опять же свежий воздух, лесные ягоды и грибы. Были накладки, плутали иногда, но когда вернулись домой, чувствовали себя помолодевшими и поздоровевшими. С тех пор такие походы стали нашей традицией. Иногда присоединяются и друзья, тоже пенсионеры. Нередко и молодежь с нами ходит – дети и внуки. Основное условие – никаких машин, только общественный транспорт и собственные ноги. Так что каков бы ни был ваш возраст, путешествовать можно и нужно! Узнавать новое и насыщаться впечатлениями. И тренировать тело, ведь от движения и сердце, и сосуды будут работать лучше. Даже если это не многодневный поход, а просто прогулка по родному городу или району. И средств на это много не надо.

Данилин В.Л., г. Вологда

Цитата

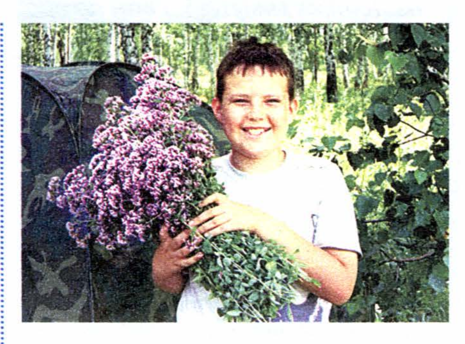
Проклятия и благословения оказывают на человека реальное воздействие.

Галлен

АХ, ЛЕТО, ЛЕТО!

Ах, лето! Дни-то какие! Яркие, теплые, веселые. Все растет, набирается земной и солнечной силы.

Мы любим летом выезжать в лес. Там удивительно красиво. Какое разнотравье! Нас встречают белые ромашки-сестрички, душистая таволга с роскошными соцветиями. Вежливо склоняются голубые колокольчики. А «кукушкины цветы» – словно капельки зари. Отцветут они – и кукушка не будет куковать. До чего прекрасен миг цветения! Манит к себе ароматом лесная земляника – самая вкусная ягода. Она богата солями железа, кальция, фосфора. Это полезный диетический продукт, особенно для детей. Употребляют землянику при малокровии, заболеваниях печени, почек. По своим целебным качествам она превосходит даже лесную зарянку (малину). На полянах, где мы собираем ягоды, растет душица, известная среди населения еще и под названием «матрешка». Она ярко выделяется своими нарядными сиреневато-пурпурными цветками. Красивые бабочки весело порхают над ними, пьют нектар. Внук Максим любит собирать матрешку и зверобой.



После сбора ягод отдыхаем на полянке среди белоствольных берез. Готовим чай, завариваем листочками земляники, ежевики. Добавляем душицу, зверобой. Ох и вкусен тот чай, пахнущий травами и дымком! Пьем и удивляемся, что не только любуемся природой, но и живем с ней на равных правах. Не только наши ведерки и лукошки наполняются ягодами и травами. И мы сами наполняемся народной мудростью, любовью, поэзией.

Желаем всем как можно чаще бывать на природе, любить ее дары и бережно к ней относиться.

Адрес: Михайловой Л.И., 453403, Башкортостан, г. Давлеканово, ул. Высоковольтная, д. 13, кв. 7

КАК ИЗМЕНИТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ

В «Лечебных письмах» №10 порадовало письмо «Что отдал – то твое» от Тулосова М.Г. из г. Нижнего Новгорода. Фактически читатель пишет о соблюдении духовных законов, которые вечны, в отличие от законов человеческих, создаваемых думцами.

Наши депутаты создадут закон, а потом без конца его правят, правят. Духовные же законы существуют испокон веков. Знаем мы их или не знаем, принимаем как руководство к жизни или нет, но они действуют независимо от наших знаний об их существовании. Есть изречение о том, что незнание закона не освобождает от ответственности. Относительно духовных законов все работает на все 100%. И людям остро необходимо это осознать, как автор вышеуказанного письма. В первую очередь к духовным законам относится следующее.

Мы должны понимать, что каждый человек сам создает свой мир, свою жизнь. И, как следствие его же решений, принятых в различных ситуациях, имеет либо здоровье, либо нездоровье. Либо он удачлив, либо терпит поражение. Значит, человек сам и только сам может помочь себе избавиться от болезней. Конечно, если случился аппендицит, или инфаркт, или другое острое заболевание, то без помощи врачей не обойтись. Но по большому счету задача врача – научить человека быть здоровым. Если же случай не экстренный, то очень разумно воспользоваться практическими советами людей, пишущих в нашу газету.

Конечно, заболевшему следует срочно искать причину недомогания. Возможно, он сам виноват. Значит, надо взять ответственность на себя, а не винить окружающих в своих бедах. Важно освободиться от сожалений о том, что было, не осуждать других людей, избавиться от ненависти. Безусловно, изменить привычный ход мыслей, поступков – дело чрезвычайно трудное. Но иначе свою жизнь к лучшему не изменить. Часто в нашей газете пишут, что мысль материальна. Да, действует закон сохранения энергии. Любая мысль, посланная во внешний мир, формирует определенное событие в жизни человека. Разумеется, все происходит не вдруг, но происходит точно. А человек не научен связывать свои чувства, эмоции, поступки с последующим ходом событий в собственной жизни. Отсюда и болезни, и разочарования.

Еще один незыблемый духовный закон – подобное притягивает подобное. Если в голове роятся агрессивные мысли, то, несомненно, рано или поздно и события твоей жизни будут омрачены неприятностями. Понаблюдайте внимательно за собой, вспомните разные ситуации – и вы убедитесь, что так и есть. Ведь заметил же это Тулосов М.Г. из Нижнего Новгорода! Чем дольше живу, тем явственнее вижу, как разные события в жизни человека отражают то, что у него внутри – его чувства, эмоции, мысли. Уважаемые читатели, думаю, вы согласитесь, что из вышесказанного можно сделать следующий вывод: если что-то в собственной жизни тебя не устраивает – меняйся.

- Меняй свои мысли.
- Не давай воли чувствам, не поразмыслив над событием, их вызвавшим.
- Вспоминай библейские заповеди и учись их исполнять.

Это мучительно трудно, но вполне возможно, если будешь ежесекундно помнить о личной ответственности перед тем, кто дал жизнь каждому из нас и всему окружающему.

И еще неплохо бы помнить, что модель восприятия мира у каждого из нас своя. Ход мыслей, мнение о том или ином событии, выводы из личного жизненного опыта – все индивидуально. И, к примеру, моя личная модель мира неизбежно отличается от действительной, то есть от объективной реальности. Иными словами, каждый человек живет в своем мире, отличном от мира других. Вот тут-то и выходит на первое место закон об ответственности, о котором



я уже писала. И это ключевой момент в работе над собой. Все, наверное, помнят строчку из песни А. Пугачевой: «Если долго мучиться, что-нибудь получится». Действительно, жизнь по вечным, неизменным духовным законам непременно приносит плоды. Так ты обязательно научишься разрешать любую конфликтную ситуацию без вреда для себя и других. И помыслы твои станут чистыми. И тогда можно будет успешно развивать способности, укреплять здоровье. Желаю каждому читателю нашей газеты снова и снова делать попытки самосовершенствования. Чтобы ваши чувства, эмоции, мысли были полезными. А откуда можно узнать о правильном восприятии событий твоей жизни? Думаю, это известно почти всем: из Библии. Читайте Новый Завет, который написан после прихода в мир Иисуса Христа.

Закончить письмо хочу словами поэта Н. Заболоцкого: «Чтоб в ступе воду не толочь, душа обязана трудиться и день и ночь, и день и ночь».

Адрес: Егоровой Ольге Федоровне, 186790, Карелия, г. Сортавала, ул. Бондарева, д. 14, кв. 17

ЦЕЛЕБНЫЕ ДАРЫ ПРИРОДЫ

Лето – самое красивое, самое теплое время года, хотя и хлопотное. Горячая пора, но хлопоты приятные, особенно если есть дача, сад, огород. Постоянно находишься в движении. Работы у дачников много, а у сельских жителей – тем более.

В этом году уродилось на удивление много ягод. Такое изобилие, как никогда! Наверное, потому что год Змеи, а змея любит ягоды. Думала, что не дойду до лесной поляны с ягодами. Уж так сильно болело правое колено. Но, по советам читателей нашей газеты, я его обезболила. На ночь обвязала листьями лопуха, укутала теплым шарфом. Помогло, боль утихла. А когда походила по пригоркам, собирая ягоды, то и забыла про него.

Утром встаю рано и хожу босиком по росе. Какое же удовольствие от того, что природа умыла меня росой, зарядив энергией и силой!

Итак, через день я бегала на поляну собирать ягоды. А ведь это – утренняя зарядка. Пробежка, быстрый шаг, наклоны… Поклонишься матушке-земле за ее природные дары – и куда только девается усталость? Рвала ягоды, как говорится, на все души. Угощала соседей, знакомых – тех, кто не мог их сам собирать. Приятно делать добро! Варила компоты, сушила ягоды на зиму. Полезны даже листья. Завариваешь их – и организм очищается от всяких шлаков.

Заодно приношу домой букет луговых цветов: ромашки, кашки, колокольчиков. Аромат в комнате такой, как будто находишься в лесу. Правда, плохо то, что много клещей. Как не оберегалась, а два раза пришлось удалять их с помощью подсолнечного масла. Намазала то место, где клещ присосался, и прикрыла крышечкой. Через минуту он вылез, и его легко было удалить.

На праздник Троицы собирала все лечебные травы: зверобой, душицу, чабрец, календулу, мелиссу, мяту и другие. А дома украшала комнаты березовыми веточками. Красиво, как в лесу, и дышится легко. После праздника веточки не выбрасываю, храню – может, кому и пригодятся.

Сейчас уже выросли кабачки. Собираю урожай и угощаю соседей, у которых они еще не выросли, а также знакомых, у которых их нет. Ведь кабачки так же полезны, как и тыквы. Растут и огурцы. Их тоже надо больше есть. Слава Богу и спасибо природе за такие полезные, лечебные дары!

Адрес: Шевановой Нине Петровне, 309190, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Раевского, д. 25, кв. 5

ТРЕНИНГ ОТ ЛЮБОЙ ХАНДРЫ

Давно читаю «Лечебные письма». Что-то использую для себя, что-то рекомендую знакомым. У меня тоже есть своя копилка полезных советов, рецептов. Некоторыми из них решила поделиться. В свое время одна хорошая знакомая тоже поделилась со мной – рассказала о шуточном настрое. Он помогает справиться со многими проблемами, с нашей житейской хандрой. Рекомендую его всем женщинам. Возраст не играет никакой роли. Мне вот уже 65 лет, а настрой помогает. Читайте его, как молитву, 2 раза в день. Через 9 дней посмотрите в зеркало и с чистой совестью скажите себе: «Я такая лапочка!» Вот текст настроя-тренинга.

Я такая лапочка, я такая цаца!
На меня, красавицу, не налюбоваться.
Я такая умница, я такая краля!
Вы такую зюмочку сроду не видали.
Я себя, любимую, холю и лелею.
Ах, какие плечики, ах, какая шея!
Талия осиная, бархатная кожа,
С каждым днем лицо мое красивей и моложе.
Зубки, как жемчужинки, с каждым днем прочнее,
Ножки – заглядение – легче и стройнее.
Волосы шикарные – вам и не мечталось.
На троих готовили – мне одной досталось.
Если осуждают, никого не слушаю,
Потому что знаю, что всегда я лучшая!

И еще несколько советов. В жаркую погоду очень хорошо пить чай – зеленый с мятой или обыкновенный черный. Или заваривать листья смородины и малины. К такому чаю хорошо подавать «постный сахар». Вот как я его готовлю. Смешиваю 1 кг сахарного песка, 0,5 стакана молока и 1 ст. л. растительного масла. Варю смесь на медленном огне до появления золотистого оттенка. Затем выливаю горячую массу в плоскую миску или блюдо, смазанные тем же маслом, и даю остыть. Такой сахар с чаем очень полезен для здоровья.

С дамами, возраст которых 40 с плюсом, поделюсь рецептом отличной маски: 1 ч. л. сока из помидора и яичный желток. Такая маска смягчает кожу и способствует ее лучшему питанию. Вот пока и все.

Адрес: Савельевой Людмиле Ивановне, 188270, Ленинградская обл., Лужский р-н, д. Заклинье, ул. Новая, д. 30, кв. 46

Цитата

Любые резкие, внезапные перемены опасны и вредны.

Гиппократ

БУДЬТЕ В ТОНУСЕ!

Мои советы и рецепты – для улучшения памяти и умственных способностей, а также для бодрости. Тренируйте свой мозг, разгадывая кроссворды. Нам необходимо отключаться от повседневных дел. Выполняйте гимнастику для ума 5-10 минут после сна, сидя или лежа, как вам удобно.

- Как можно быстрее сосчитайте до 100 и обратно.
- Произнесите алфавит, придумывая слово на каждую букву, как можно быстрее.
- Произнесите 20 мужских имен.
- То же самое – с женскими именами.
- Теперь – 20 видов продуктов.
- Выберите одну букву из алфавита и назовите 20 слов, начинающихся с нее.

Если ваши глаза были открыты во время этих упражнений, закройте их, сосчитайте до 20 и откройте. Теперь ваш мозг «разогрелся», и вы готовы к новому дню.

- **Добавляйте в пищу** понемногу мускатный орех, имбирь, корицу, кардамон, гвоздику, шафран.
- **Для поднятия тонуса** натощак перед завтраком ешьте грейпфрут с сахаром или сахарной пудрой. Это диетический и целебный плод. Сок его прибавляет сил, освежает после тяжелой физической работы, умственного переутомления.
- **Как улучшить зрение?** Вот что рекомендует народная медицина.

Взять 1 ст. л. сушеной черники и залить с вечера холодной кипяченой водой на 2 см выше уровня ягод. Утром съесть натощак. Через 20 минут позавтракать. Это повышает остроту зрения, ускоряет обновление клеток.

Возвращают зрение и морковь, и репа. Также полезен сок цикория в смеси с соками моркови, петрушки, сельдерея. Цикорий содержит питательные вещества, необходимые для глаз. Ежедневное употребление 250-500 мл соковой смеси заметно улучшает зрение в течение нескольких дней или недель.

- **Омолаживающий эффект дает воздействие на точку долголетия.** Она находится под коленной чашечкой. Чтобы ее обнаружить, накройте колено ладонью этой же руки. Точка располагается напротив мизинца, на уровне окончания среднего пальца. Эффект от ее массажа связан с раскрытием «бессмертного» дыхания. В Китае делают прижигание точки долголетия специальными полынными сигаретами во время первой фазы Луны ежедневно в течение 30 минут. Но можно изменить процедуру. Заполнить скорлупу половины грецкого ореха толченым чесноком и прикрепить ее к ноге в этой точке. Держать до появления жжения. Потом можно наложить на точку медный кружок диаметром 1 см на 8 дней.
- С пожеланием жить долго и в радости сделайте себе **напиток долгожителей**.

Рецепт такой: 2 ст. л. сухих ягод бузины черной залить 1 л воды, добавить 5 ст. л. меда, варить не более 5-6 минут. Пить в горячем виде несколько раз в день.

- Говорят, что человек может обрести вторую молодость, если каждое утро будет пить такой **сбор:** зверобой, тысячелистник, календула и алоэ.

Адрес: Ярыш Нине Александровне, 644100, г. Омск, ул. Белозерова, д. 14, кв. 26. Тел. (дом.): 3812-62-39-64

КАК Я ЛЕЧИЛ НОГИ И ЯЗВУ

Многие мои рецепты испытаны на себе.

- При болях в коленных суставах хорошо перемешать по 1 ст. л. меда, соли и соды. Добавить 7-8 капель йода и снова перемешать. Колено разогреть и нанести слой этой мази. Ничем не завязывая, держать 15-20 минут. Смыть теплой водой, вытереть – и под одеяло. Все очень быстро проходит.
- На 1 час залить 0,5 стакана холодной воды 1 ч. л. желатина, чтобы он разбух. Смочить в составе и отжать тряпочку. Наложить ее на больное место, сверху – полиэтилен. Закрепить эластичным бинтом и лечь в постель. Делать так на ночь. Быстро проходят отеки ног.
- Для страдающих от склероза сосудов стоп. У таких больных, как правило, мерзнут ноги. Хорошо помогают носки красного цвета. Этот цвет каким-то образом действует на капилляры. Носки пойдут любые – хлопчатобумажные или синтетические, но красные.

А язву желудка я вылечил травой тысячелистника в 1985 году. Пил его более 6 месяцев, никаких других лекарств не принимал и в больнице не лежал. Брал 2 ч. л. на стакан кипятка, настаивал 30 минут, процеживал и принимал по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Этот же настой является и легким слабительным средством.

Адрес: Барановскому Николаю Захаровичу, 606640, Нижегородская обл., Семеновский р-н, п. Сухобезводное, ул. Красноармейская, д. 2, кв. 12. Тел.: 8(831)34-4-48

ОТ БОЛЕЗНЕЙ ГОРЛА, ФУРУНКУЛОВ, КАШЛЯ

У меня есть несколько хороших рецептов. Может быть, они кому-то пригодятся.

- **При болезнях горла** взять полулитровую бутылку водки и скорлупу кедровых орешков. Класть в бутылку скорлупки до тех пор, пока уровень водки не поднимется до самого горлышка. Поставить на водяную баню на 3 часа. Принимать по 1 ч. л. за 30 минут до еды 3 раза в день.
- **От фурункулов** смешать размятую желтую серу и сливочное масло (поровну). Приложить к фурункулу на кусочке ватки или бинта. Закрепить лейкопластырем. Вытягивает все, и следов не остается. А чтобы больше не было такой напасти, принять серу на кончике ножа, запив молоком.
- **Если беспокоит кашель,** я очищаю головку репчатого лука, режу на кусочки и ем с сахаром. Очень хорошо помогает.

Адрес: Яковлевой Валентине Ивановне, 309173, Белгородская обл., Губкинский р-н, с. Богословка, ул. Парковая, д. 10, кв. 1. Тел.: 8-472-416-92-40 (дом.)

ПОМОЩЬ БОЛЬНЫМ ГЛАЗАМ

Поделюсь несколькими рецептами, которые мне самой пригодились в жизни. С возрастом появляются болезни. Я хожу в собор и молюсь святой Матроне, купила ее икону.



И она мне помогает. Чувствую себя хорошо, слава Богу!

Прочитала о женщине, у которой беда с глазами. При многих болезнях глаз помогают такие средства.

- Смешать мед и сок алоэ (трехлетки), процедить и немного подогреть. Теплым закапывать в глаза.
- Промывать глаза теплым настоем ромашки аптечной. Она продается и в пакетиках. Заваривать как чай.
- По утрам промывать святой водой или дистиллированной. Можно взять пластиковую бутылочку с водой – и в морозильник на ночь. Утром набрать оттаявшей воды в столовую ложку, опустить туда глаз и водить им туда-сюда. Затем – другую ложку и другой глаз. Будет резь, но вы постепенно привыкнете.

Адрес: Кратовой Татьяне Ивановне, 455049, Челябинская обл., г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, д. 198/3, кв. 79

ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Буду рада, если и мои рецепты кому-то пригодятся.

- **От высокого артериального давления** в стакан кефира добавить 1 ч. л. корицы, перемешать и выпить. Принимать по стакану в день. Курс – 2 недели. Я пью йогурт с корицей – немного помогает.
- **Осиновый аппликатор для суставов.** Из осины нарезать плашки, сделать в них дырочки и пришить к полотну. Прикладывать к больным местам. Я так делаю по вечерам.
- **Мазь для суставов.** Взбить 1 яйцо, добавить по 1 ст. л. подсолнечного масла и йода. Перемешать и поставить на нижнюю полку холодильника. Смазывать суставы 2 раза в день.
- **Если случились судороги, лечь на спину с вытянутыми ногами.** Пальцы больной ноги сгибать на себя, по направлению к голове. А я еще сразу беру в руки железный прут – помогает.
- **При сахарном диабете** 3 белые фасолины залить на ночь 100 мл холодной кипяченой воды. Утром натощак съесть эти фасолины и выпить воду, в которой они лежали. Потом ничего не есть минут 20.

Адрес: Гаджиалиевой Джуме Гусейновне, 368286, Дагестан, г. Махачкала, Акушинский р-н, с. Бутри. Тел. 8-928-510-22-36

ЭКСПРЕСС-ОМОЛОЖЕНИЕ

Согласитесь, что не всегда у нас есть время, да и желание, чтобы делать сложные маски для красоты лица. И не каждая из нас посещает косметолога. Но часто нам хочется быстро и эффективно привести себя в порядок. Напишу вам несколько рецептов простых домашних масок. Однако важно не забывать вот о чем. Настоящего эффекта можно добиться, если красота поддерживается не только снаружи. Важно состояние клеток всего организма.

- **Чтобы кожа оставалась эластичной, молодой,** смешайте 2 ст. л. творога с 1 ч. л. жидкого меда. Нанесите маску на 30 минут.
- **От морщин.** Понадобятся 1 яичный желток, 1 ст. л. пшеничной муки (можно заменить манной крупой), молоко (сметана, сливки, йогурт). Разотрите желток с мукой и разведите смесь молоком до густоты нежирной сметаны. Нанесите маску на 20-30 минут на чистую и слегка влажную кожу лица, шеи, области декольте. Смойте теплой водой. При необходимости нанесите крем.
- **Против воспалений.** Смешайте 1 ст. л. размятого вилкой киви с 1 ч. л. жидкого меда (оливкового масла, сметаны, йогурта, сливок). Нанесите на 15-20 минут. Маска дает успокаивающий и омолаживающий эффект.
- **Питательная маска.** Смешайте 2 ст. л. овсяных хлопьев мелкого помола (для детского питания) с 4 ст. л. теплого молока. Дайте маске слегка набухнуть. Нанесите на 20 минут. Такую маску рекомендуют для холодного времени года. Она помогает избежать шелушения и обветривания.
- **От угрей и черных точек.** Разведите 10 г дрожжей соком половины лимона. Нанесите на 15 минут и смойте прохладной водой. Маска подходит для жирной кожи или кожи с забитыми порами. При регулярном лечении высыпания и черные точки светлеют и уменьшаются. Чтобы снизить агрессивность состава, лимонный сок можно развести водой.

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в

В ПОМОЩЬ КУРИЛЬЩИКУ

Я начал курить давно – попробовал разок-другой и быстро втянулся. О том, что надо избавляться от этого пристрастия, понял лишь тогда, когда начало сердечко прихватывать. Но как побороть столь вредную привычку? Отказ от курения – серьезный шаг, осуществить который нелегко. Например, Марк Твен делал это семьдесят семь раз! Мне же удалось с пятой попытки. И одержать победу помогли маленькие веточки черемухи.

Как только появлялось желание закурить, я начинал разжевывать маленькие, размером со спичку, высушенные веточки черемухи. В них содержатся особые вещества, которые действуют на организм гораздо лучше, чем антиникотиновый пластырь. Пожевав веточку в течение нескольких минут, я ее выплевывал. И, скажу честно, желание курить быстро проходило.

Чтобы не было срывов, я каждый день брал с собой небольшую коробочку, доверху наполненную веточками черемухи. И за две недели я избавился от вредной привычки.

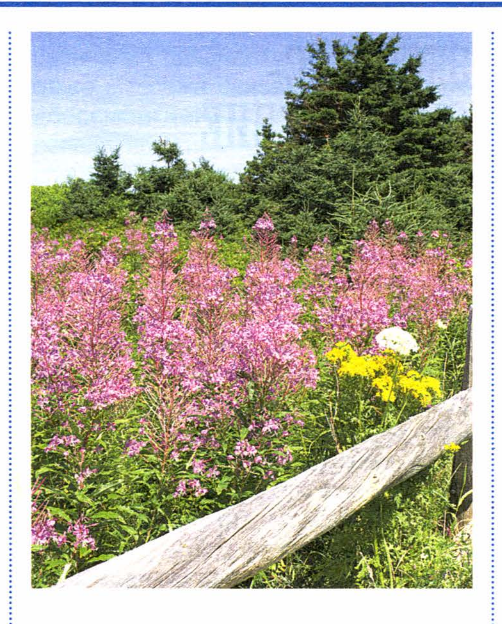
Шукин Е., г. Приозерск

ПЕЙТЕ ИВАН-ЧАЙ!

Трава иван-чая (кипрея узколистного) хороша тем, что приносит много пользы и пить чай из нее приятно. Настой кипрея лечит нервные и желудочно-кишечные расстройства, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, острые и хронические заболевания простаты, хроническое воспаление мочевого пузыря, помогает при кистах. Хорош настой кипрея и при заболеваниях печени и желчного пузыря.

1 ст. л. сухой измельченной травы залить стаканом (200 мл) кипятка, настоять 2 часа под неокисляющейся крышкой в темном месте, затем процедить.

Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды или через час после еды. Курс лечения 1-6 месяцев с перерывами на 2 недели после



каждого месяца приема настоя. При необходимости лечение повторить. Настой не держать на свету и хранить не более 1 дня, а в холодильнике – не более 2 дней.

При аденоме и кисте заваривать 2 ст. л. сырья 2 стаканами кипятка, настаивать не более 7 минут под крышкой в темном месте, процедить и пить по 1 стакану утром натощак и вечером перед самым сном.

Настой травы иван-чая снимает усталость и лечит утомляемость организма, оказывает сильное противовоспалительное и противоопухолевое действие.

Я по мере профилактической надобности и даже в качестве чая пью настой травы иван-чая, и мне хорошо жить, не болея, благодаря травке кипрея.

Адрес: Серову Виктору Викторовичу, 665318, Иркутская обл., Куйтунский район, п. Панагино, ул. Лесная Фазенда, д. 1

ТРОЙНОЙ УДАР

Издавна на Руси при хроническом панкреатите (воспалении поджелудочной железы) применяли различные растения. Причем зачастую использовали травы сразу трех видов:

- стимулирующие регенераторную функцию тканей поджелудочной железы (подорожник, алоэ, сушеница, девясил);
- спазмолитического действия (полынь, мята, аир, душица);
- противовоспалительные (ромашка, зверобой, бессмертник, тысячелистник).

Из растений, обладающих разными свойствами, можно приготовить сбор – я его называю «тройной удар».

Например, сделаем смесь из подорожника, сушеницы, мяты, полыни, зверобоя, ромашки и тысячелистника.

Возьмем каждой травы по 1 ч. л., перемешаем, затем 3 ч. л. полученной смеси зальем 0,5 л кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение трех недель. При часто возникающих болях в области поджелудочной железы такой курс следует проводить регулярно раз в три месяца.

Сочетание указанных выше трав не только поможет вам избавиться от воспаления поджелудочной железы, но и улучшит желчеотделение, почистит печень.

Лапирова Нина Ивановна, г. Тверь

ПРИ ИНСУЛЬТЕ ПОПРОБУЙТЕ МОРДОВНИК

У дедушки после инсульта плохо двигалась рука, речь была невнятной. Сначала, как и положено, был медикаментозный курс, затем – траволечение. Заметное улучшение наступило после применения мордовника, точнее – его семян. Семена мордовника – это, по сути, сгустки биологически активных веществ: ферментов, витаминов, гормонов и фитонцидов.

Семена мордовника повышают эластичность и гибкость стенок кровеносных сосудов, а еще способствуют восстановлению двигательных функций, связанных с нарушениями как в центральной, так и в периферической нервной системе. Еще в этих семенах есть эхинопсин. Чем он хорош? Поясню: этому веществу свойственно оказывать возбуждающее действие – он стимулирует рефлекторную возбудимость спинного мозга и повышает тонус мускулатуры.



Настойка готовится следующим образом. Надо взять 2 ч. л. очищенных семян, залить 200 мл водки, настаивать 21 день, процедить. Принимать по 20 капель 2 раза, разводя в небольшом количестве воды, утром и вечером.

Поскольку организм каждого человека требует особого подхода, то перед тем, как применять мордовник, посоветуйтесь с врачом.

Носиков Андрей, г. Выборг

СЕРДЦЕ НУЖДАЕТСЯ В ЗАЩИТЕ

Чтобы ваше сердечко было в порядке, чтобы работало исправно, хотя бы раз в году устраивайте профилактику. Что я имею в виду? Принимайте травы, которые укрепят сосуды, тонизируют сердечную мышцу. В этом плане очень полезна голубика болотная. Отвар молодых побегов и листьев способствует очищению сосудов сердца и повышению их эластичности, что приводит к увеличению кровотока и обеспечению тканей миокарда кислородом.

Надо взять 1 ст. л. смеси измельченных побегов и листьев голубики, заварить стаканом кипятка, 10 минут кипятить, остудить, пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Углубленные исследования, проведенные учеными много лет назад, подтвердили, что голубика способна улучшать питание сердечной мышцы, а также укреплять капилляры и стенки артерий.

Заусько И.Е., г. Енисейск

ЦИКОРИЙ ОТ СТА ХВОРЕЙ

Для меня цикорий – настоящая палочка-выручалочка. Его листья – прекрасная добавка к зеленым салатам, мясным блюдам. Благодаря цикорию блюда приобретают изысканную горчинку, а заодно и обогащаются витаминами группы В и аскорбиновой кислотой.

Но все-таки главное богатство цикория – длинный, похожий на веретено корень. Даже в сухом корне цикория содержится 60% инулина – полисахарида, который широко используется в питании диабетиков как заменитель крахмала и сахара. Но мало кто знает, что корень цикория способствует очищению и оздоровлению селезенки.

Однажды, после сильного пищевого отравления, я долго не могла оправиться. Желудок и печень привела в порядок – они перестали болеть, а вот селезенка, на которую природой возложена функция переработки вредных веществ и очищения крови от чужеродных агентов, все время ныла и ныла. И выручил меня цикорий.

Для лечения можно применять аптечную настойку корня цикория – по 20-25 капель 3 раза в день. Или самим приготовить лекарство: залить 20 г измельченного корня 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить, принимать по 1-2 ст. л. 3 раза в день.

Ачикова Г., г. Демидов

ИНСУЛЬТ: ПОКА ГРОМ НЕ ГРЯНЕТ...

Инсульт (апоплексический удар, острое нарушение мозгового кровообращения) ежегодно поражает около четырехсот тысяч россиян. Примерно каждый третий случай заканчивается смертью. А больше половины из выживших навсегда останутся инвалидами. Поэтому если у вас есть симптомы, которые считаются предвестниками инсульта, то не ждите, пока грянет гром, а начинайте лечиться немедленно.

О каких симптомах я веду речь? О самых обычных, которые бывают у многих. Если вас донимают шум в ушах, скачки давления, слабость, гипертония и головные боли, то риск возникновения инсульта у вас высок.

На всякий случай перечислю и симптомы самого инсульта.

- Внезапная потеря чувствительности или паралич лица, руки или ноги (обычно на одной стороне).
- Внезапное затруднение речи.
- Внезапная потеря зрения или его сильное ухудшение.
- Внезапное головокружение, потеря координации в пространстве.
- Внезапная головная боль или необычная по ощущениям головная боль, которая сопровождается рвотой или потерей сознания.

Ударение на слове «внезапный» сделано не случайно. Дело в том, что инсульт обычно не делает предупреждений. Но тем не менее предвестники у него есть. Таким предвестником является так называемая «транзиторная ишемическая атака».

Признаки ее – почти такие же, как и у инсульта, но через несколько минут или часов они исчезают, не оставляя долговременных последсвий. У человека может случиться несколько таких атак, причем их признаки могут оказаться совершенно разными. И это свидетельствует о высокой вероятности того, что следующая атака окажется полноценным инсультом.

Как не допустить инсульта?

- Во-первых, надо иметь доброжелательный и оптимистичный настрой. Жить без жалоб, претензий, обид, зависти, критики. Также надо научиться не нуждаться в том, чтобы вас оценили, признали, благодарили («не нуждаться» – не значит демонстративно отказываться; напротив, это означает «с радостью принимать и не страдать от отсутствия»). Ориентируйте себя на чувство любви и благодарности. Причем не надо искусственно подавлять в себе негативные эмоции и заставлять себя быть позитивным. От вас требуется всего лишь учиться переводить мысли с «деструктива» (осуждения, раздражительности, сарказма, нытья, и пр.) на конструктив и созидание (благодарность и любовь).
- Во-вторых, нужно заниматься общим самооздоровлением. Это могут быть бег или йога, плавание, посещение спортзала и т.д. (выбирайте по личной предрасположенности). Проводите щадящее закаливание. Спать надо столько, чтобы высыпаться. Если вы курите – обязательно бросьте.
- В-третьих, необходимо соблюдать определенный режим питания. Не есть жареного и жирного. Уменьшить потребление продуктов животного происхождения (жирные сорта мяса, сметана, яйца, сыр, колбасы, сосиски) и мучных продуктов. Зато увеличить в своем питании долю продуктов растительного происхождения (овощи, фрукты, орехи), каш и рыбных блюд.
- И в-четвертых, надо следить за давлением и бороться с атеросклерозом (отложением холестерина на внутренних стенках сосудов).

Из трав могу порекомендовать диоскорею, софору, гинкго. Эти травы и сосуды чистят, и давление понижают, и снижают уровень холестерина в крови. Рецепты уже публиковались, повторяться не буду, а лучше дам еще один рецепт простого, эффективного и всем доступного средства.

Надо взять 1 ст. л. измельченного валерианового корня, 1 стакан меда и 1/2 стакана семян укропа. Перемешать и налить кипятка столько, чтобы довести общий объем до 1 л. Перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до каждого приема пищи, смешивая лекарство с 1/3 стакана теплой воды. Курс лечения – до тех пор, пока не закончится все лекарство.

Итак, лучше провести полноценную профилактику, чем дождаться инсульта, а потом отправиться на тот свет или остаться инвалидом. Соблюдение вышеописанных правил поможет вам избежать удара и прожить долгую полноценную жизнь.

Адрес: Головкову Александру Владимировичу, 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900

СЕКРЕТ ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА

Сохранить молодость и продлить жизнь мечтают многие. Во все времена этот вопрос интересовал ученых и умудренных жизненным опытом людей. «Старость приходит через ум», – говорил Аристотель.

В наше время ученые доказали, что молодость – это не столько подтянутое тело и летящая походка, сколько импульс, исходящий от человека. Мозг, как компьютер, работает по четкому алгоритму, который каждый задает себе сам. Мысль – универсальная энергоинформационная структура, задающая способ действия всему организму. Надуманные страхи, навязанные стереотипы, негативные мысли способны состарить вас больше, чем любые прожитые годы.

Эзотерики всех направлений тоже искали рецепт вечной молодости. В результате они даже составили схему старения человека: ментальный уровень – астральное тело – физический уровень. Старение начинается с ментального плана. Мысли создают в астрале проекцию, которая, в свою очередь, отражается на внешности.

«Очищайте тело от внешней и внутренней грязи, а душу от мрачных мыслей и психических ядов зла: зависти, жадности. Следуй этому, и ты проживешь долго, счастливо и мудро», – учат тибетские монахи.

Получается, что старение можно приостановить, пока оно еще находится на невидимом, энергоинформационном уровне. Для этого нужно лишь поменять стиль мышления на позитивный и жизнеутверждающий.

Очень полезен сок из ягод облепихи. Он отлично поднимает тонус всего организма. Поэтому человек, регулярно его пьющий, долго остается молодым.

Аль Бируни писал о поистине волшебных превращениях, произошедших с теми, кто прошел курс



расаяны (омоложения). В переводе с санскрита это слово означает «путь сока», то есть процесс восполнения телесных жидкостей, утрачиваемых со старостью. Расаяна восстанавливает здоровье у безнадежно больных, а увядающим старцам возвращает молодость, убирает седые волосы, улучшает зрение и разглаживает морщины.

Процедуры расаяны без труда можно сделать дома. Для этого ежедневно натощак выпивайте стакан воды с чайной ложкой меда и соком половины лимона. На клеточном уровне такой напиток действует как омолаживающий эликсир.

Ежедневно занимайтесь спортом, но выбирайте лишь те упражнения, которые подходят вашему телосложению.

И еще несколько важных моментов, связанных с сердцем. У меня появилось головокружение, чего прежде никогда не было. Такая слабость, что могла в кровати провести 2 дня, голова все кружится. Я недоумевала: что за болезнь? А оказывается, это подает сигналы SOS мое беспокойное сердце.

Если возникает боль в груди, сдавливающая сердце будто тисками, – это первый и наиболее известный симптом инфаркта миокарда. Болезненные ощущения могут появиться и в других частях тела: в нижней челюсти, руке (особенно левой), боль может также отдавать в шею, спину или желудок.

Возникает эта боль из-за полной остановки кровообращения в одной или нескольких артериях, поврежденных тромбами.

Особенно бдительными здесь должны быть диабетики: они могут не почувствовать боли, потому что при диабете атрофируется нерв, который отвечает за восприятие боли. Диабетики должны регулярно обращаться к врачу-кардиологу.

Академик РАМН Лео Бокерия говорит, что состояние людей с сердечными недугами действительно зависит от погоды. Лучше всего они себя чувствуют, когда нет резких перепадов температуры и давления. В это время нужно проводить укрепляющие мероприятия – плавать, больше гулять и принимать увеличенную дозу лекарств.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

МАГНИТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Я уже пожилой человек, и, конечно, багаж из болячек у меня значительный. Радикулит, миозит, колит, головные боли от перепадов давления, а также многочисленные простуды – это то, что донимает меня с завидной периодичностью.

Но пишу я не для того, чтобы пожаловаться на свои болезни. Я хочу рассказать о том, как я научился с ними справляться. На любую болячку найдет управу магнит. Да-да, обычный магнит. Я открыл это для себя много лет назад и пользуюсь магнитотерапией с неизменным успехом.

Вы спросите, почему магнит оказывает такое благотворное влияние? Во-первых, мы живем от зачатия и до кончины в магнитном поле Земли, и наш организм прозрачен для магнитных полей.

Во-вторых, постоянное магнитное поле вносит дополнительную энергию в ионизированную среду организма, чего не скажешь о полях переменных и электрических, а это важно, потому что дополнительная энергия не всегда нужна организму.

Я по профессии инженер-электротехник и для меня целебная сила магнита очень понятна. Наш организм буквально пронизан нервными волокнами. Эти волокна в органе имеют нервные окончания – рецепторы. Принципиально важно, что по прямой нервной связи нервные импульсы идут только от мозга к органу, а по обратной связи – только от органа к мозгу. Мозг постоянно сравнивает эти импульсы и, таким образом, отлаживает полную информацию о состоянии органа и при отклонении органа от нормы он сам его «лечит». Такой жесткий контроль организма мозгом позволяет человеку прожить долгую жизнь.

Первый признак заболевания – это боль. Боль проявляется различно: это может быть боль, зуд, стягивание мышц и т.д. В этом состоянии мозг информирует о том, что орган вышел из-под его контроля, и нужны другие действия. При возникновении боли и для ее снятия нужно использовать магнитное поле, которое, воздействуя на рецепторы органа, восстанавливает их работу, и регуляция мозга приходит в норму. Такова в кратком и упрощенном изложении теория магнитотерапии, которую я использую.

Но самое главное, что лечение магнитом просто и доступно каждому человеку. Все, что вам понадобится – это магнит, например от динамиков радиоприемников. Я, например, из магнитных колец собрал пояс для поясницы и использую его при обострении радикулита. Но чаще достаточно простых поглаживаний или прикладываний магнита к больному месту.

А теперь несколько примеров лечения магнитом, проверенных на мне и членах моей семьи.

- **Когда стягивает затылок от изменения атмосферного давления,** глажу магнитом сонные артерии справа и слева шеи до прекращения стягивания.
- **При простуде** я глажу горло до прекращения боли при глотании, и так несколько раз.
- **Зубы** тоже поддаются лечению магнитным полем, нужно только не упустить время, так как лечение занимает значительное время (до нескольких часов). Я таким образом сохранил два своих зуба.
- **Болезни носа** лечу поглаживанием магнитом боковых пластин носа и лобной части носа.
- **Для улучшения кровообращения в ступнях ног** глажу их магнитом, иногда даже чувствую, как стопы разогреваются.
- **Ушибы** тоже глажу магнитом, и синяки не возникают.

Считаю, что метод магнитотерапии заслуживает внимания – как эффективный и не дающий нежелательных побочных эффектов.

Мельников Иван, г. Красноярск

Цитата

Есть нужно только с аппетитом, а также никогда не сдерживать аппетит.

Авиценна

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



3 МИЛЛИОНА КЛЕЩЕЙ В ОДНОЙ ПОДУШКЕ

Что делать, если на коже лица такое заболевание, как парша? И что это такое – перьевой клещ, который живет в подушках? Думаю, многим будет полезно знать. Говорят, клещ может переселиться на кожу человека, а бороться с ним очень трудно.

Новикова Ирина, Украина, г. Дружковка

Пылевые и перьевые клещи – наши постоянные попутчики. И где же мы с ними сталкиваемся? В собственном жилище, в своей крепости. И даже в самом интимном месте – в постели, где проводим треть жизни. Пока мы безмятежно спим, в подушке кипит жизнь. Даже не важно, перьевая она или новая, синтетическая. Главное – старая. Там живут различные микроорганизмы, у которых своя экосистема, отдельный мир. Среди них пылевые и перьевые клещи.

Последние исследования ученых показали, что в мягких подушках около 16 видов различных грибков. На 1 см пера приходится приблизительно 200 клещей. А во всей подушке их больше 3 миллионов! Клещи очень малы, их можно увидеть только под микроскопом при сильном увеличении. Да и другие микроорганизмы, живущие у нас в постели, тоже. Однако они способны доставить очень большие неприятности. Все дело в том, что продукты жизнедеятельности клещей – сильнейшие аллергены. Пылевой клещ вызывает аллергию приблизительно в 70% случаев. Список же заболеваний, вызванных перьевым клещом, начинается с банальной крапивницы, а заканчивается астмой и серьезными нарушениями зрения, слуха. Аллерген обычно бьет по самому слабому месту в организме.

Избавиться от паразитов очень сложно. Даже постоянная стирка и сушка подушек на солнце – не выход. Ведь погибают взрослые особи, но яйца и споры очень устойчивы к внешним воздействиям. Поэтому их популяция быстро восстанавливается. А проветривание – вообще рай для паразитов. Они очень любят свежий воздух!

Вред от пуховых и перьевых подушек побудил людей искать альтернативу. Но оказалось, что и новые синтетические материалы не лучше. В них тоже живут микроорганизмы. Те же пылевые клещи, которые питаются, помимо прочего, чешуйками отшелушенной кожи. Мало того, в их экскрементах содержатся вещества, разрушающие кожный покров человека и вызывающие шелушение.

Синтетическая подушка из синтепона, холлофайбера, силиконизированного волокна сильно нагревается от тела. Она долго сохраняет высокую температуру и влажность. И это идеальные условия для развития паразитов.

Мы активные люди, иногда ходим в гости и можем остаться там ночевать. Укладываемся спать, а наши сапрофиты переползают на ткань и пытаются прижиться на новом месте. И местные микроорганизмы захватывают наше тело (а вдруг оно вкуснее?). Также случаются командировки, лечение в больницах или санаториях. В нашей стране в таких местах для обработки постельных принадлежностей должны использовать автоклавирование. То есть воздействие высокой температуры в сочетании с повышенным давлением. Но в санаториях и гостиницах этого не делают. В Европе поступили проще. В больницах, гостиницах и санаториях вообще запретили использовать перьевые и пуховые подушки как потенциально опасные для здоровья. Синтетические же подлежат регулярной замене.

Как обезопасить себя от таких паразитов? Можно приобрести подушку из синтетического материала. Только не ждать, когда она расползется от старости, а заменить через полгода и делать так всегда. Еще лучше купить подушку с лузгой гречихи и тоже почаще ее менять. Но не все могут себе позволить такое. Да и не так уж удобно на ней постоянно спать. Есть еще хорошие ортопедические подушки из полиуретана. Наволочки на них надо менять 1 раз в 3 дня. Но ведь свою подушку не возьмешь, например, в больницу или другие места…

Когда я еду в гости либо иду в поход, пользуюсь надувной подушкой, регулируя ее мягкость. А еще вспоминается детство в нашем дачном домике с полатями. Летом, как только подрастала трава, бабушка вела всех внучат собирать ее на пойму реки. Мы ее сушили, а потом набивали душистым сеном матрасы и подушки. Спалось удивительно хорошо! Еще мне очень нравится маленькая подушечка из опилок можжевельника. Наверное, в каждой семье есть большое махровое полотенце. Можно использовать и его вместо подушки, скрутив валиком.

Если вы захотите выздороветь, то решите эту задачу и сами удивитесь, насколько все легко. Помните и о том, что детки тоже часто болеют из-за пылевых и перьевых клещей. А ведь все просто: замените старые перьевые подушки! Тогда, возможно, и лечение не понадобится.

РОЖИСТОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Страдаю от рожистого воспаления, слоновости ступней. Очень мучаюсь. Врачи уже не знают, чем меня лечить. Говорят, что эти болезни не лечатся. Может, специалист Г.Г. Гаркуша даст совет?

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

Уважаемая Римма Васильевна, ваша болезнь вызвана знакомыми с детства бактериями – стрептококками. Вы не знали, как они называются, но горло побаливало часто? И, вероятно, вы не долечивались. Потом инфекция перешла в хроническую форму, и вот уже не до горла…

Получается, что стрептококк со временем воспринимается организмом как родственник. Иммунные тельца практически не реагируют на увеличение его количества. Поэтому он завоевывает все новые территории, поражая сосуды (васкулит),



суставы (ревматоидный артрит), лимфатическую систему (лимфаденит). Но это еще не все. Инфекция словно ждет удобного момента, чтобы проявить себя. С возрастом у человека падает иммунитет, и он безалаберно относится к своему здоровью. Например, если вы промокли под дождем, так надо парить ноги, а еще лучше – сразу в баню. Но нам вечно некогда. В другой раз – психологический стресс. И вот уже инфекция просыпается. Начинается обострение какой-нибудь болячки, связанной с сосудистой системой. А где часто страдают сосуды? Рожа появляется в основном на ногах. Им недостает внимания, массажей и кремов, да и моем мы их хуже. И только когда они заболят, пугаемся. А ведь организм подсказывает: раз разболелись ноги, значит, дальше идти по жизни с таким отношением к себе невозможно.

При развитии рожистого воспаления ткани отекают, и образуется хорошая питательная среда для развития нового воспаления. Рожа становится хронической. Только все стихнет – и новый всплеск. Снова температура, воспаление. После нескольких воспалений может развиться слоновость, которая уже практически не лечится. Ведь есть еще и наследственная предрасположенность к ней, связанная с недостаточностью лимфатической системы. Не исключено, что с такой предрасположенностью родились и вы. Поэтому надо особенно себя беречь.

Итак, лимфа застаивается в тканях. Беда в том, что не эвакуируются продукты тканевого обмена, из-за чего и возникают отеки. Эта биологическая жидкость потом преобразуется в соединительную ткань, и болезнь уже не поддается лечению. Вывод: своевременное лечение рожистого воспаления – профилактика слоновости.

Чем же можно себе помочь? В острый период рожистое воспаление лечат антибиотиками. Если болезнь перешла в хроническую, применяются антибиотики длительного действия. Параллельно – гомеопатия. Активное лечение по назначению врача длится не менее полугода. Поддерживающая терапия – не менее года.

Есть народные средства против слоновости. В основном они профилактические. Рекомендую следующие растения: хрен, петрушку, укроп, фенхель, окопник (корень). Их можно добавлять в еду, делать из них соки, холодные и горячие чаи. Также хорошо принимать внутрь сок агавы или алоэ (есть в аптеках) по 1 ч. л. 2 раза в день. Курс – 2 недели, затем такой же перерыв. Всего 5-7 курсов.

При хронической роже и слоновости помогают компрессы из сырого тертого картофеля. Их делают вечером, держат 2-3 часа без полиэтилена, но с бумагой. Проходит жар, а значит, воспаление. Кроме того, компрессы с мокрицей, лопухом, капустными листьями. Все это снимает жар и частично – отек.

Можно обрабатывать больные места маслицем на травах. Набрать в банку на 2/3 зверобой или мелкие бархатцы, настурцию, ноготки (все по разным банкам). Залить растительным маслом и поставить на водяную баню на 1,5 часа. Дать остыть и процедить. Хранить на холоде.

КОГДА ЯД – ЛЕКАРСТВО

Уже много лет беспокоит артрит. Ни лекарства, ни народные средства заметного эффекта не дают. Можно ли мне полечиться укусами пчел? Не будет ли вреда?

Малышева Инна Федоровна, г. Вологда

Уважаемая Инна Федоровна, пчелоужаливание, или апитерапия, официально признана Минздравом еще в 1959 году. Тогда же появились инструкции по использованию пчелиного яда в медицине и начали готовить врачей апирефлексотерапевтов. Такой врач должен заставить пчелу жалить больного в определенную точку. Пчелка в этом процессе выполняет роль одноразового инструмента, наполненного уникальным лекарством. Ее жало напоминает зазубренный инструмент. При укусе млекопитающего оно застревает в коже и вырывается из брюшка пчелы, что и приводит к ее гибели. Но из жала продолжает выделяться яд в течение 10-15 минут, так как отрывается оно вместе с резервуаром для яда. Поэтому после укуса надо еще подождать, прежде чем он подействует.

Если нет аллергии на пчелиный яд, то в небольших количествах он может стать для вас лекарством. Есть и смертельные дозы. Реакция организма может быть непредсказуемой, поэтому лечение должен проводить специалист. Даже если у вас нет аллергии на укусы пчел, нет гарантии, что она не разовьется при определенных обстоятельствах. Все зависит от места укуса, веса, возраста, состояния вашего здоровья в конкретный момент.

Запомните, что хороший специалист начинает с теста на индивидуальную непереносимость пчелиного яда. Даже если раньше вас кусали пчелы и все обходилось, тест все равно проводится. Если тестирование проходит успешно, то назначается курс лечения: минимум 50 пчел, максимум 200. За один сеанс используют 2 пчелы, но иногда и 30.

Больно так лечиться. Но та боль, которая мучает при артрите, сильнее, и пациенты готовы потерпеть. Важно, что суставная боль уходит буквально после первых же сеансов. Кроме того, реакция организма на ужаливание постепенно притупляется. Острые ощущения длятся 15-20 секунд, а затем – тепло или онемение. После процедуры бывают слабость, вялость, иногда повышается температура до 38-40 градусов. Поэтому лучше планировать сеансы на вечер.

Пчелоужаливание помогает при некоторых заболеваниях нервной и мочеполовой систем, легких и опорно-двигательного аппарата. Но оно противопоказано беременным и кормящим, детям до 14 лет, людям с плохой свертываемостью крови. Нельзя так лечиться при повышенном артериальном давлении, высокой температуре, раке, диабете 1-го типа. К противопоказаниям относятся и хронические заболевания в стадии ремиссии. Например, язва, гепатит, туберкулез и другие тяжелые инфекции, болезни почек и печени.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма».

«Моя племянница в восторге от криосауны. Говорит, что стала чувствовать себя лучше – реже простужается, хронические заболевания притихли, суставы не болят. Но самое главное – ее перестала беспокоить межпозвонковая грыжа. В чем сила криотерапии? И действительно ли она может принести облегчение при межпозвонковой грыже?»

Екатерина Ершина, г. Астрахань

КРИОТЕРАПИЯ: ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ХОЛОД?

Люди издавна использовали ледяную воду для укрепления здоровья. Например, фельдмаршал Суворов каждый день обливался холодной водой, а Екатерина II обтирала лицо льдом. Но в конце XIX в. произошел качественный скачок – на смену льду и воде пришли процедуры, основанные на применении экстремально низких температур. Так стала популярной криотерапия – лечение жидким азотом.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Начало криотерапии было положено в 1899 году, когда американский врач попробовал лечить кожные недуги, прикасаясь к очагам воспаления ватным тампоном, смоченным в жидком азоте. Это вещество не имеет цвета и запаха, оно – не взрывоопасно, просто и удобно в использовании. И надо отметить, первые опыты были успешными. Отличный терапевтический результат достигался благодаря тому, что это вещество имело низкую температуру. Жидкий азот понижал температуру кожи, оказывал противовоспалительный, противозудный и обезболивающий эффект. А с изобретением специальных камер появилась возможность не только наносить точечные удары, но и воздействовать на весь организм.

Не следует проводить криотерапию при холодовой крапивнице, криоглобулинемии, болезни Рейно.

НЕОБЫЧНАЯ САУНА

Криокамера, или криосауна – устройство, по внешнему виду напоминающее вертикальный солярий. Но человек находится в нем не целиком, а только по шею.

Основной расходный материал, на котором работает криосауна, – жидкий азот. Его пары способны создавать в кабине пациента экстремально низкие температуры – ниже минус 160 градусов по Цельсию. Нужную температуру и время проведения процедуры подбирает врач с учетом особенностей кожного покрова человеческого тела. Обычно человек находится в криосауне примерно 2-3 минуты. За это время успевает охладиться только верхний слой кожи.

Холодовые рецепторы посылают в центральную нервную систему тревожный сигнал о том, что вся поверхность тела подвергается угрозе обморожения, и организм запускает систему самоспасения. Т.е. искусственный холод выступает в роли стимулятора, который активизирует деятельность всех систем организма – особенно эндокринной и нейрогуморальной, что впоследствии обеспечивает устойчивость к психическим и физическим перегрузкам.



ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА

А теперь давайте разберемся, почему криотерапию рекомендуют при межпозвонковых грыжах и протрузиях? Криотерапия вызывает мощное усиление кровообращения в пораженном участке спины, уменьшает отек в области нервного корешка и повышает способность тканей к восстановлению. С помощью криотерапии также удается снизить либо повысить мышечный тонус, устранить спазмы и отечность.

Метод очень неплохой, и в комплексном лечении межпозвонковых грыж он хорошо себя зарекомендовал. Однако не стоит надеяться, что использование только одной криотерапии приведет к выздоровлению.

ПРОГРАММА САМОИСЦЕЛЕНИЯ В ДЕЙСТВИИ

Положительных перемен в организме человека после криотерапии достаточно много. Во-первых, мобилизуется иммунная система. Во-вторых, исчезает синдром хронической усталости, повышается работоспособность. В-третьих, ликвидируются воспалительные процессы, улучшается структура всей костной системы человека. Такой результат достигается за счет того, что после криосауны активизируется работа надпочечников, которые ответственны за производство стероидов. А ведь именно стероидными препаратами лечат артриты и артрозы уже много лет. Таким образом, с помощью криотерапии врачи заставляют организм самостоятельно производить необходимую дозу стероидов, отпадает необходимость искусственно вводить их пациенту.

ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ...

Решаясь на криотерапию, человек должен быть готов к тому, что после первых процедур его состояние может несколько ухудшиться, обострятся некоторые хронические заболевания. Это нормальное явление, волноваться не стоит. Через несколько процедур уже наступит облегчение, и организм возьмет курс на выздоровление.

Как правило, подряд проводят 10 сеансов криотерапии. Но из-за того, что при каждой процедуре организм подвергается сильной встряске, сеансы назначают через день. Повторный курс можно проводить не ранее чем через полгода.



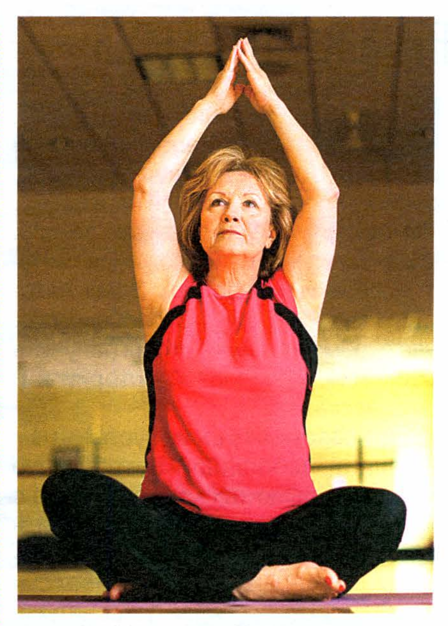
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС – ЗАЛОГ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ!

Дочка у меня увлеклась йогой, разными восточными методиками оздоровления. Я поначалу скептически отмахивалась – мол, и без этого проживу.

Но однажды под ее чутким руководством выполнила одно упражнение. И твердо решила внимательно изучить восточные методы, которые помогают продлить жизнь. Ведь после упражнения самочувствие действительно улучшилось, но не сразу. Делаю его регулярно уже полгода. Вот как его надо выполнять.

Складываем перед собой руки, как для молитвы. Нижними частями ладоней давим друг на друга, причем ритмично. Делаем такое упражнение в разных позициях. Первая – когда руки подняты высоко над головой. Вторая – руки возле правого плеча, третья – возле левого, а четвертая и пятая – напротив щитовидки и напротив солнечного сплетения соответственно. В каждой из этих позиций сжимаем руки по 60 раз.

После такого нехитрого упражнения чувствую, как гармонизируется энергия. Суставы раньше болели сильно, а теперь и думать об этих болях забыла! Никогда бы не поверила в эффективность таких простых манипуляций, если бы не испробовала на себе. Не забывайте делать упражнение каждый день. Тогда получите желанный эффект.



Елена Кижма, Московская обл.

ЧУДО-ТРАВА

Привык лечиться травами, всю жизнь они меня выручали. Вот уже дожил до преклонного возраста, мне 72, а до сих пор доверяю только матушке-природе. Мой лучший друг – шалфей. Знаю много рецептов с ним. Ведь не просто так шалфей называют священной травой, травой долголетия. Он обладает поистине волшебными свойствами и с древних времен известен как продлевающий жизнь. В Средние века шалфей входил в состав всех эликсиров долголетия. А в Англии до сих пор рассказывают о человеке, который питался одним хлебом, маслом и шалфеем – и дожил до 150 лет! Может, и врут, но достоинств шалфея это ничуть не умаляет. Самый простой способ получить максимальную пользу от волшебной травы – заварить с ней чай.

Просто заливаю 1 ч. л. травы шалфея 1/4 л кипящей воды и настаиваю 10 минут. Настой процеживаю и пью как обычный чай, по 2-3 чашки в день.

А еще очень полезно всем, в особенности пожилым людям, принимать такую общеукрепляющую настойку на водке.

Берем 0,5 стакана сухих цветков шалфея (можно и стакан свежих, если есть), заливаем 0,5 л водки. Потом настаиваем на солнце 40 дней, процеживаем – и готово! Принимаем по 1 ст. л. перед едой пополам с водой.

Костоправов В.Е., г. Орел

ПРАВИЛА РАЗУМНОЙ ЖИЗНИ

Недавно вычитал, что один американский врач обобщил правила, соблюдение которых обеспечивает долгую активную жизнь. Они очень простые и разумные. Более того, каждый человек знает эти правила, только не все их придерживаются. Вот они.

- **Вести активный образ жизни.** Отсутствие физических нагрузок угрожает развитием болезней сердца. Поэтому, пока не поздно, встаньте с дивана и подвигайтесь, кто как умеет!
- **Контролировать уровень холестерина.** Именно высокий уровень холестерина низкой плотности приводит к накоплению жировых отложений в артериях.
- **Придерживаться здоровой диеты.** Правильное питание – залог крепкого здоровья. Важно включать в свой рацион большое количество злаков, свежих фруктов, овощей, в которых достаточно клетчатки. И никогда не переедать!
- **Держать давление под контролем.** Надо знать свое «рабочее» давление, при котором вы себя чувствуете здоровым, и держать его в этих рамках. Тогда можно снизить риск возникновения инсульта и сердечных приступов в старости.
- **Контролировать вес.** Ожирение не только снижает качество жизни, но и весьма значительно уменьшает ее продолжительность. У полных людей чаще повышается уровень холестерина. Избыток веса – один из основных факторов риска, грозящих развитием болезней сердца, суставов, сахарного диабета, гипертонии.
- **Знать об угрозах, связанных с диабетом.** С диабетом связан риск повышения кровяного давления, атеросклероза, болезней сердца и других. Поэтому важно контролировать уровень сахара в крови.
- **Не курить.** От курения умирают не только сами курильщики, но и те, кто курит пассивно. Избавление от вредной привычки дает надежду: так можно продлить срок своего пребывания в этом мире.

Школьник Виталий, г. Чебоксары

НИЛОВА ПУСТЫНЬ

Кто бывал на Селигере, тот знает, что озеро это необыкновенной красоты! Это – целая система озер, соединенных между собой протоками.

И потому островов здесь много. На одном из них расположился Нило-Столобенский монастырь. Здесь находятся мощи прп. Нила Столобенского. Туда стремятся люди, чтобы получить исцеление. И об одной истории я и хочу рассказать.

Для поездки в Нилову пустынь нам выделили небольшой автобус. Но желающих было так много, что все с трудом поместились. Последними в переполненный автобус пыталась забраться женщина с семилетним сыном. Она просила людей потесниться, объясняя, что им очень надо быть у преподобного Нила Столобенского.

Как выяснилось, у мальчика была больна нога – образовавшаяся на ноге открытая рана не заживала, причиняла боль, не давала возможности ходить. Традиционное лечение не помогало.

Конечно, женщине и мальчику уступили место, и они благополучно доехали до монастыря. Прибыв в Нилову пустынь, все вошли в храм. Шло всенощное бдение. Мальчика разрешили поставить на площадку возле мощей прп. Нила. Малыш с любопытством рассматривал мощи святого, держась за край раки.

Служба шла своим чередом. Женщина пошла покупать свечи, а малыш остался у мощей преподобного. Когда она вернулась, то мальчика на месте не оказалось. Мать стала спрашивать у молящихся людей, где ее сын. Ей сказали, что он направился к выходу! Женщина недоумевала: «Как он мог без посторонней помощи уйти?»

Она вышла из храма, металась из стороны в сторону, спрашивая всех, не видели ли ее мальчика. Но поиски были безрезультатными. Тогда отчаявшаяся мать и несколько человек, вызвавшихся ей помочь, стали «прочесывать» берега острова. И вдруг увидели мальчика, бегающего по лужайке за бабочками.

То, что мальчик начал ходить, свидетельствовало о том, что боль исчезла. А через некоторое время после той поездки рана на ноге мальчика полностью зажила.

Удивительно? Да!

Зибарчук И., г. Осташков



КОМУ МОЛИТЬСЯ, ЧТОБЫ НАЙТИ РАБОТУ

Бывают в жизни такие моменты, когда долгое время не можешь найти способ решения проблемы, топчешься по кругу. Наверное, каждый из нас сталкивается с такими ситуациями.

Так получилось, что мы переехали из одного города в другой. И муж долго не мог найти работу по специальности. На предприятиях, где нужны были такие специалисты, ему предлагали зарплату такую, на которую прожить семье с маленьким ребенком было невозможно. Я пошла в храм, спросила совета у батюшки. Он посоветовал молиться святителю Николаю, Спиридону Тримифунтскому, иконе Божией Матери «Экономисса».

Я купила в церковной лавке молитвослов. А из всех икон, указанных священником, мне удалось приобрести лишь образ Николая Чудотворца. Но батюшка успокоил меня: «Потом найдешь и другие!»

Вернувшись домой, я рассказала обо всем мужу. И мы сделали все так, как советовал батюшка. Муж по объявлениям звонил на разные предприятия, но все безуспешно. Он отчаялся, стал сомневаться, помогут ли молитвы. А потом вдруг взял телефонный справочник и набрал номер какой-то конторы. Позвонил туда просто так – лишь потому, что предприятие находилось недалеко от нашего дома (объявлений о том, что туда требуется специалист, не было!). Оказалось, что там только что уволился работник и ему на замену требовался другой. И Сергея приняли. Работает по специальности, а зарплату ему назначили в 2 раза больше, чем он получал на прежнем месте работы.

Антонова Евгения, г. Волгореченск

ЧУДО-ИСТОЧНИК

Каждые выходные брат старается выехать из шумной и суетной Москвы на дачу. Отдыхает там и душой, и телом. Недалеко от его участка, вблизи дер. Взгляднево, есть источник – Гремячий водопад.

Он считается одним из самых чудодейственных. Появился он на месте, где останавливался на отдых прп. Сергий Радонежский и усердно молился. Считается, что в этот момент там забил чистейший ключ.

У моего брата была травма позвоночника – во время тренировки выскользнула из рук штанга, которую он поднял над головой. Штанга упала ему на плечи. Слава Богу, жив остался, но лечился долго. Часто приходилось принимать анальгетики, т.к. болевые ощущения возобновлялись всякий раз после небольшой физической нагрузки.

Распрощаться с болезнью удалось лишь после того, как брат стал регулярно ездить на святой источник прп. Сергия Радонежского, купаться в нем и пить воду.

Не могу сказать, как вода влияла и что за процессы происходили в организме брата, но выздоровление состоялось. Думаю, что и ученые не смогли бы объяснить это!

Аврусенко А.А. г. Владимир

Православные праздники сентября

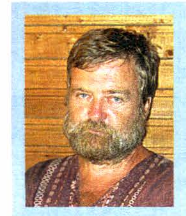
11 сентября – Усекновение главы Крестителя Господня Иоанна

21 сентября – Рождество Пресвятой Богородицы

27 сентября – Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня

30 сентября – святых мучениц Веры, Надежды, Любови и матери их Софии

Простые истины Кацудзо Ниши



Не так давно в мировые лидеры по средней продолжительности жизни выбилась Япония – страна, разгромленная во II Мировой войне и пережившая атомную бомбардировку, с населением почти как в России, но в 45 раз меньшей территорией и ограниченными ресурсами. Огромный вклад в здоровье японцев внесла оздоровительная система Кацудзо Ниши. А применима ли она для нас? На вопросы «Лечебных писем» отвечает канд. биол. наук, автор популярных книг по биологии и проблемам здоровья С.Ю. АФОНЬКИН.

– Сергей Юрьевич, чем так хороша оздоровительная система Кацудзо Ниши, что она вышла далеко за пределы Японии и приобрела популярность в России?

– Кацудзо Ниши создал одну из самых эффективных систем оздоровления. В детстве он был хилым тщедушным мальчиком, к тому же страдал тяжелым заболеванием, и врачи сказали, что он доживет максимум до 20 лет. Но уже в 9-летнем возрасте Ниши решил, что выздоровление будет главным делом его жизни, и в дальнейшем не отступал от этого пути, невзирая ни на какие соблазны. Он проштудировал 70 тысяч книг о здоровье, изучил древнеегипетскую, китайскую, тибетскую, филиппинскую медицину, йогу и т.д., осмыслил собственный опыт и в 1927 году представил публике свою уникальную, тем более для того времени, систему оздоровления. Будучи главным инженером метрополитена в Токио, Кацудзо Ниши получил звание профессора медицины. Он оставил работу и посвятил все свое время медицинской практике. Прожил он 75 лет.

– Что самое главное в системе здоровья Ниши?

– Главным в своей системе оздоровления человека К. Ниши считал лечение человека в целом, а не отдельного органа или заболевания – то, что сегодня называется холистическим подходом. По мнению К. Ниши, болезни – это лишь результат нарушения человеком законов природы, поскольку сам он – часть природы. Болезнь – это сигнал бедствия и в то же время попытка организма устранить аварию. Поэтому надо не бороться с болезнью, а восстанавливать гармонию, лежащую в основе здоровья. Это прежде всего особый образ жизни – в спокойствии, гармонии и единстве с природой, хорошие и светлые мысли. Важнейшее понятие в системе К. Ниши – жизненная энергия. По его словам, он впервые ощутил в себе жизненную энергию во время любования цветущей японской вишней – сакурой.

– Разве эту энергию можно зафиксировать прибором?

– Наверное, нельзя. Но на уровне субъективных ощущений (то есть нервных импульсов) она вполне реальна. Можно сказать, что это энергия здоровья. Именно она вдохновляла К. Ниши на борьбу с болезнями, запускала внутренние целительные силы организма.

Ну и, конечно, огромное значение придавалось физическому аспекту, в частности, знаменитым «шести правилам здоровья», относившимся, прежде всего, к позвоночнику и системе периферического кровоснабжения, особенно капиллярам, – именно эти органы К. Ниши считал основой здоровья человека.

– Какими способами можно восстановить свою жизненную энергию?

– К. Ниши считал, что целительная энергия может входить в человека несколькими путями. Через глаза – путем созерцания, когда мы подолгу смотрим на что-то, несущее положительный энергетический заряд. Через слух, когда мы слышит гармоничные звуки, музыку, наполненную позитивной энергией. Через правильное питание, через дыхание и специальные дыхательные упражнения и, наконец, через правильные мысли и чувства. Опыт показывает, что такая «энергетическая подпитка» человека со стороны окружающего мира не только возможна, но и благотворно сказывается на нашем самочувствии и здоровье. Надо просто научиться этой энергией пользоваться. Поэтому любые тренировки надо начинать не с физических упражнений, а с тренировки сознания, с подготовки своего духа и разума.

– Какие же способы тренировки духа и сознания предлагает Кацудзо Ниши?

– Он рано понял, что жить ему осталось очень мало, а капризы и упрямство не спасут, но лишь ухудшат его состояние. Ниши смирился с неизбежностью смерти, перестал капризничать, жаловаться и унывать, и с этого момента началось его выздоровление и возвращение к жизни.

Для этого ему пришлось изменить свое отношение к действительности. Оказалось, что разум, чувства, силу духа можно развивать с помощью тренировок, как и тело. Начинать надо с тренировки своих мыслей и чувств, отказаться от всего негативного в них, практиковать оптимистические настрои, внушать себе состояние счастья и здоровья. Снять напряжение с мышц, вызванное негативными мыслями, помогают упражнения на мышечное расслабление. К. Ниши самостоятельно открыл для себя аутогенную тренировку, а также методы тренировки мозга – прежде всего, путем улучшения мозгового кровообращения с помощью упражнений.



– Приведите, пожалуйста, примеры.

– Я говорю об упражнениях с наклонами и поворотами головы, а также особых дыхательных упражнениях с ритмичным дыханием через нос. Полезны также упражнения на задержку дыхания. Но главное – это полное дыхание. Ниши говорил, что только вдох за счет движения диафрагмы, то есть «дыхание животом», позволяет легким втягивать без всяких усилий с нашей стороны максимально возможное количество воздуха. В целом же полное дыхание, как у йогов, включает три фазы: заполнение воздухом через нос сначала нижней (за счет диафрагмы), потом средней (раздвигая ребра) и, наконец, верхней части легких как единый плавный процесс. Выдох происходит в том же порядке. Эти и другие дыхательные упражнения хорошо сочетать с упражнениями на полное расслабление. Большое значение Ниши придает также кожному дыханию, которое «оживляет» капилляры кожи. Заставить капилляры работать можно физическими упражнениями, но очень эффективно также воздействие на кожу холода и жара. В системе К. Ниши лечение холодом и жаром – весьма действенный метод. Закаливание и баня – лишь два наиболее известных средства.

– Почему К. Ниши придает столь важное значение здоровью позвоночника?

– Позвоночник и часть центральной нервной системы, образующая с ним единое целое, влияют на работу практически всех органов. Позвоночник можно назвать стержнем нашей жизни. От его состояния зависят и наше здоровье, и наше настроение. Поэтому если у человека много болезней, причину надо искать в нарушениях позвоночника. Они связаны с прямохождением, чрезмерными физическими нагрузками, неправильной осанкой, неестественными статичными позами и т.д. Поэтому для улучшения общего здоровья организма Ниши призывал лечить позвоночник – с помощью гимнастики, плавания и специальных упражнений.

– Какие упражнения могут помочь в выработке правильной осанки?

– Вот одно несложное упражнение, но делать его надо регулярно. Вы встаете спиной к стене, ноги слегка расставлены, руки висят свободно, плечи расправлены, живот подобран, шея выпрямлена. Теперь коснитесь стены одновременно пятками, икрами, плечами и затылком. Расстояние между поясницей и стеной должно быть не больше толщины пальца. Сделайте шаг от стены, не меняя положения позвоночника. Именно такая осанка нужна всегда для правильной работы спинного мозга. Еще одна частая проблема – подвывихи позвонков, то есть небольшие смещения их друг относительно друга. Происходит это потому, что люди на сидячей работе сутулятся, мышцы спины устают, ослабевают. От подвывиха позвонков страдают выходящие из позвоночника корешки спинномозговых нервов. А в результате – заболевания самых разных органов.

– Как можно исправить, а лучше – предупредить подвывихи позвонков?

– К. Ниши предлагает ежедневно выполнять комплекс упражнений «гибкая лоза» (ваш позвоночник – как гибкая лоза, свободно гнущаяся в любом направлении). Постелите на пол коврик и лягте на спину. Расслабьтесь и представьте, что вы невесомы. Согните ноги в коленях и подтяните пятки, не отрывая от пола, как можно ближе к ягодицам. Затем (крестец не отрывается от пола) тянитесь подбородком к согнутым коленям, захватите их руками и оставайтесь в таком положении как можно дольше. Потом отпустите колени и медленно вернитесь в исходное положение.

Вторая часть упражнения – медленный прогиб назад из положения стоя на коленях. Между бедрами и голенями – прямой угол, а руками надо постараться захватить щиколотки. Остаемся в максимально прогнутой позе 5 секунд.

Третья часть – наклон вперед стоя. Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки на поясе. Наклоняясь вперед все ниже маленькими качками, но не сгибая коленей, стараемся коснуться ладонями пола у ступней.

И четвертая: не сгибая ног в коленях, медленно наклоняемся назад, стараясь дотянуться пальцами до пяток. Важно лишь тянуться к полу, прогнувшись назад и не сгибая коленей. Затем снова выпрямитесь и сделайте несколько энергичных наклонов вправо и влево.

– Что еще требуется нашему позвоночнику?

– К. Ниши считал условием правильной работы позвоночника жесткую постель. Человек треть своей жизни проводит во сне, и это огромное время может быть направлено не только на отдых, но и на исправление осанки, поскольку в горизонтальном положении позвонки оказывают друг на друга минимальное воздействие. Японцы спят на полу, подложив под себя циновку или тонкий матрац. А для европейца идеальным вариантом будет деревянная кровать, покрытая ватным матрацем. Когда вы лежите на спине на твердой ровной постели, ваш позвоночник принимает правильное положение, а подвывихи позвонков начинают устраняться сами собой. Возможно, поначалу спать на жесткой кровати будет непривычно и даже немного больно. В этом случае можно попеременно двигать согнутыми в коленях ногами. Вскоре боль и чувство неудобства исчезнут. А вместо подушки Ниши предлагает использовать деревянный валик, чтобы поддерживать правильное положение позвоночника во сне.

– Но голову на него не положишь!

– Валик подкладывается под шею, когда человек лежит на спине. Для нас, непривычных к японским традициям, подойдет лечебная «ортопедическая» подушка или валик из ткани, набитый сушеными листьями и травами, – и то, и другое нетрудно найти в продаже. Твердая подушка – это второе «правило здоровья» Ниши.

Сон на твердой поверхности хорошо сочетать с упражнением «золотая рыбка», направленным на расслабление позвоночника. Его делают лежа на спине на коврике. Руки закинуты за голову, ноги вытянуты. Пятки стоят на полу, носки направлены в потолок. Представьте себе, что ваш позвоночник – это длинная гибкая рыбка, которая плывет в воде, извиваясь всем телом. Для этого вам надо упереться правой пяткой в пол, а корпус изогнуть вправо, затем упереться левой пяткой и корпус изогнуть влево. Проделайте такие изгибы несколько раз. Теперь сомкните ладони под шеей, переплетя пальцы. Ноги прижмите друг к другу и тяните носки к себе. Находясь в таком положении, повибрируйте всем позвоночником, словно плывущая рыбка. Это упражнение снимает напряжение в позвоночнике, нормализует работу нервной системы и кровообращение.

Беседовал Александр Герц

ОТ КАКОГО НАСЛЕДСТВА ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

Сейчас мне столько лет, сколько было отцу, когда мы его потеряли, – 62 года.

По нынешним меркам возраст вполне еще молодой. Я именно так себя и ощущаю: молодым, энергичным, здоровым.

А ведь жизнь могла бы сложиться иначе, если бы мама не внушила мне простую мысль: надо сделать все, чтобы почечная недостаточность, от которой страдал отец, не передалась по наследству. Мне тогда исполнилось 17 лет.

Именно с этого возраста я и стал следить за тем, как живу, что ем, пью и чем дышу. Тогда многие из сверстников уже курили и меня подбивали. Но перед глазами вставали картины мучений отца. Хорошо знаю, какое мучение доставляют почечные колики. И дал себе слово, что не повторю отцовских ошибок.

Почки – фильтр организма. Они имеют дело со всеми токсинами, микробами, которые в него попадают. В печени вредные вещества разлагаются, а почки затем отфильтровывают их из крови и выводят. Поэтому они не переносят избытка белка и алкоголя, сахара и соли, несвежей и нездоровой пищи. При злоупотреблении сладким или слишком соленым нарушается водно-солевой баланс. Соль и сахар нужны, но в необходимых количествах.

Для здоровья почек надо пить достаточно чистой воды. И следить, чтобы исправно работал кишечник, чтобы мочевой пузырь никогда не был переполнен. Нужны спортивные нагрузки, подвижный образ жизни. Важен и нормальный вес. Нельзя допускать переохлаждения и чрезмерной усталости. То есть ничего нового: просто необходим здоровый образ жизни.

Напоследок дам совет, которому сам следую постоянно. Хотя бы раз в день давайте почкам отдохнуть, расслабиться.

Примите специальную позу: встаньте на четвереньки и обопритесь локтями об пол или диван.

В такой позе почки отдыхают, равномерно снабжаются кровью и кислородом, свободно провисают на связках. И не забывайте, что каждый орган нуждается в заботе.

Зотов Аркадий Владимирович, г. Тула

ДО ЧЕГО МОЖНО ДОКАШЛЯТЬСЯ

Специально решила написать в редакцию «Лечебных писем», чтобы еще раз обратить внимание на то, что для здоровья мелочей не бывает.

Вот, например, кашель. Казалось бы, кто от него не страдал, особенно во время простуды? Чаще всего уж кашель-то нисколько не настораживает. И даже тогда, когда он продолжается неделю, две и больше. Люди горстями глотают таблетки, пьют специальные сиропы или вообще ничего не делают. И это уже не просто легкомыслие – терпеть кашель. Ведь он свидетельствует о том, что в организме не все ладно. Так было и со мной. Я простудилась, потом все прошло, но кашель остался. Поскольку такое уже случалось не раз, особенно и не беспокоилась. Пока однажды дочка не заметила, что мой кашель уже похож на лай собаки. Только тогда призадумалась: а ведь в горле давно уже ощущается непонятный дискомфорт. Пошла к врачу, и обнаружилось довольно редкое заболевание, которое чаще бывает у детей, – эпиглоттит. Это воспаление надгортанных и окружающих тканей. Оно может привести к резкому нарушению проходимости дыхательных путей. Такое состояние крайне опасно, человек самостоятельно может и не справиться…

Испугавшись задним числом, немедленно стала лечиться под присмотром врача. Мне поставили серию уколов с антибиотиком, затем я прошла физиотерапию. С тех пор уже не оставляю никакую простуду недолеченной. А кашель научилась различать по характеру: сухой, лающий, грубый и прочий. Ведь именно по кашлю можно определить степень опасности недуга.

Шпакова Валентина Сергеевна, г. Тверь

ВО ВСЕМ ВИНОВАТА… СУМКА

Организм человека сильный и хрупкий одновременно. Я вот в принципе здоровый человек, все у меня в норме. Но год назад стала мучиться от головной боли, которая иногда продолжалась по нескольку дней.

Сначала думала, что артериальное давление прыгает, но нет. Проверила внутричерепное давление. У бабушки была глаукома, поэтому подумала, что и мне по наследству могло перепасть.

И такой диагноз, к счастью, не подтвердился. А когда в конце концов попала на прием к неврологу, очень удивилась его вопросу. Он посмотрел на мою увесистую сумку и попросил показать, как я ее ношу. Подумала, что доктор шутит. Но оказалось – все всерьез.

Причина моей головной боли – шейный остеохондроз. Позвоночник в шейном отделе деформировался и пережал нервный корешок.

Боли в самой шее не чувствовалось. Зато голова все чувствовала, потому и болела. Пришлось сделать снимок всего позвоночника. Затем меня записали на лечебную физкультуру.

Кто бы мог подумать, что привычка носить сумку на одном плече может спровоцировать такую длинную цепочку нарушений!

Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. За последний год я не только восстановила осанку и вернула перекошенное плечо на место. Еще и научилась делать специальную зарядку для всего позвоночника.

Сбросила 8 кг лишнего веса и начала правильно питаться. Вообще, мне понравилось вести здоровый образ жизни, который многое изменил. Вывод напрашивается сам собой: мы можем жить без болезней! Просто надо забыть про лень и каждый день трудиться для собственного здоровья.

Артюхова Вероника, г. Курск



Артишок – целебная колючка



В переводе с арабского слово «артишок» означает «земляная колючка». Но у древних греков и римлян эта колючка ценилась как самый изысканный и полезный для здоровья овощ. В Россию артишок завезли по указанию Петра I как декоративное растение. И мы до сих пор не слишком много знаем о его лекарственных свойствах.

НАСТОЙКА ОТ СТАРОСТИ

В артишоках содержится много необходимых микроэлементов. Они используются организмом для выработки жизненно важных гормонов.

Кроме того, артишок снижает содержание жира и холестерина в крови. Поэтому его можно использовать в качестве профилактического средства, чтобы уберечься от заболеваний сердца, сосудов, печени и других.

В аптеках уже давно продаются капсулы с экстрактом артишока, а я предпочитаю делать свою настойку.

Промываю 0,5 кг свежих листьев артишока, обсушиваю полотенцем, измельчаю и заливаю 1 л медицинского спирта. Настаиваю 15 дней. Принимаю по 1-2 ст. л. с 0,5 стакана воды трижды в день до еды. Провожу курсы по 20-30 дней несколько раз в год.

Благодаря артишоку уже давно не жалуюсь на здоровье.

Бочкарев Геннадий, г. Сургут

ЕШЬТЕ И ЛЕЧИТЕСЬ!

Впервые я попробовал незнакомый овощ у приятеля на даче. Приятель мой помешан на здоровом образе жизни – питается только тем, что вырастил сам. Но вареный артишок с маслом – это действительно вкусно! В сыром же виде, в салате, он напоминает по вкусу грецкие орехи. А самое главное – артишок содержит большой набор жизненно важных биологических веществ. Для меня как для гипертоника важно то, что артишок очищает сосуды от холестериновых бляшек. Он понижает давление, стимулирует работу головного мозга. Поэтому я тоже начал выращивать красивый заморский овощ. Засушиваю его листья, корни, цветочные корзинки – делаю заготовки на зиму. Хотя свежее растение намного эффективнее.

- Для приготовления лечебного настоя требуется 20 г свежих листочков. Заливаю их 200 мл кипятка и настаиваю 15 минут на водяной бане. Принимаю до еды трижды в день по 100 мл.
- Из свежих цветочных корзинок я готовлю отвар с аналогичным действием. Беру 50 г сырья, заливаю 300 мл кипятка и кипячу на водяной бане 30 минут. Остужаю, процеживаю и принимаю так же, как настой.

Делаю так летом. А зимой готовлю отвар из сухих листьев. И в виде консервов домашнего приготовления артишок – не только вкусная и полезная добавка к зимнему рациону. Это хорошее средство для профилактики кожных заболеваний и запоров.

Томилин Аркадий Григорьевич, Краснодарский край, г. Кореновск

ПОДДЕРЖИТЕ ПЕЧЕНЬ И ПОЧКИ

Многие дачники уже научились выращивать артишок. Агротехника простая, а польза неоценимая. Моя мама, которой давно за 80, сразу отметила улучшение самочувствия.

Мама ест артишоки в сыром виде со сметаной, иногда отжимает сок.

Свежеотжатый сок обладает мягким мочегонным свойством. Его принимают 3 раза в день от 1 до 4 ст. л. натощак.

Если нет возможности употреблять свежие артишоки в лечебных целях, можно насушить листьев, а потом заваривать их, как чай, и пить до еды.

В артишоке содержатся такие вещества, как цинарин, инулин (это важно для диабетиков), витамин С, каротиноиды. Растение помогает при многих проблемах с почками и печенью. Благодаря мочегонному и желчегонному действию оно улучшает работу важнейших органов. В итоге активизируется выработка желчи при застойных процессах в желчном пузыре. Увеличивается выделение мочи, которая интенсивно выводится из организма, облегчая работу почек. Вдобавок регулируется и работа щитовидной железы, стабилизируется гормональный фон. Поэтому мама считает, что блюда из артишока должны быть в рационе каждого пожилого человека.

Милютина Екатерина, Пермский край, г. Чайковский

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН АРТИШОК?

Растение богато белками и углеводами, которые усваиваются даже при сахарном диабете. Обладает мочегонным и желчегонным действиями, которые применяются в лечении заболеваний почек и печени. Препараты из артишока способствуют снижению уровня холестерина в крови. Снадобья из него помогают выводить из организма токсины, шлаки и соли, смягчают запах пота и освежают дыхание.

ЗОЛОТОЙ УС ТРЕБУЕТ ОСТОРОЖНОСТИ

В №13 прочитала письмо Н. Ермоленко из Мелитополя о лечении суставов настойкой золотого уса. Так вот – хочу предостеречь всех относительно этого средства. Здесь нельзя переусердствовать. Ведь золотой ус, как я прочитала в книге, растение ядовитое. Если его неправильно использовать, как делала я, могут быть неприятные последствия.

Я готовила настойку по такому рецепту: наполняла половину 3-литровой банки золотым усом и заливала до плечиков водкой. Получается очень густая настойка, настоящая гремучая смесь.

Ей-то я и растиралась, и обливалась два раза в день с головы до пят – лишь бы не болело. У меня грыжа на позвоночнике, болели колени, стопы ног, были прочие боли. Почему обливалась? Просто живу одна, спину правильно натереть некому. Вот и приходилось в прямом смысле ее поливать. И конечно, лечила настойкой ноги, тщательно втирая настойку в кожу.

Стала замечать, что появились боли в прямой кишке и мочевом пузыре. Они были настолько сильные, что пришлось вызывать скорую. Положили в больницу. Пролежала 10 дней в урологии, но УЗИ и анализы ничего не обнаружили, все внутри в порядке. Выписали, а я снова продолжила обливаться настойкой золотого уса, так как болели колени, грыжа, стопы. И снова боли внизу живота.

Тут-то до меня и дошло наконец. А не связаны ли эти боли с моим обливанием и усердным растиранием золотым усом? Раствор-то очень насыщенный, сделанный не по правилам, а по принципу «чем больше – тем лучше». Заглянула в книгу о золотом усе и ахнула. Надо было 9-12 коленец на 0,5 л водки, а у меня получалось 5-6 растений целиком и 2 л водки. Так вот откуда были мои боли. Я думала, что использовать его наружно – это безопасно. А оказывается, что через кожу ядовитые вещества, которые в нем есть, проникли к моим выделительным органам, и я полгода отравляла саму себя.

Бросила все растирания и обливания, и что вы думаете? Боли больше нет! Уже с месяц, после того как прекратила натирания, она не появляется.

Хочу всех предостеречь. Золотой ус – растение полезное, но все же ядовитое, и даже при наружном применении нужно знать меру. Организм у каждого индивидуальный, и последствия могут быть разными. Конечно, я не брошу им лечиться, но теперь буду очень внимательна с его настойкой. А пока растираю суставы настойкой адамова яблока (китайского апельсина), но тоже осторожно. Помогает очень хорошо.

Всем крепкого здоровья!

Адрес: Миренковой Татьяне Ал., 188910, Ленинградская обл., Выборгский р-н, г. Приморск, ул. Лебедева, д. 20, кв. 88

ПОСУДА УДОБНАЯ, НО ВРЕДНАЯ

Десять лет назад мы купили небольшой дачный участок с летним домиком. Соответственно, понадобились и разные хозяйственные вещи, в том числе посуда. Я поехала на рынок и накупила недорогих кастрюлек, сковородку, чайник. И, конечно, разных тарелок. Мне понравились легкие тарелочки и миски с яркими цветами. К тому же они стоили очень дешево и, по словам продавца, не бились. Ели мы из тарелок и горячие блюда, и салаты.

Как-то собрались гости, и я накрыла стол с домашними салатиками, которые уже успела закатать в банки, с дымящимся борщом и шашлыками. Конечно, в своих любимых тарелках. После обеда ко мне подошла золовка, по специальности химик-лаборант, и тихонько сказала: «Лидия, ты бы лучше тарелки эти не использовала, во всяком случае под горячее. Ведь это же меламин, к тому же дешевый. Вы просто себя травите». И на следующий день дала мне статью из какого-то журнала.

Были проведены исследования, и оказалось, что если в посуду из меламина положить что-то горячее или кислое, тот же маринованный салатик, из нее начинают выделяться вредные соединения, в том числе формальдегид. Сразу вы не отравитесь, все-таки дозы очень небольшие. Но эта гадость начинает накапливаться в организме и вызывать интоксикацию медленно, но верно. Потом начнутся головные боли, снизится иммунитет. А в дешевой посуде ядовитые вещества есть еще и в яркой краске, которую используют для росписи. Не зря же она быстро стирается.

Потом еще встречала статьи про меламин, и, как оказалось, даже передачу про это сделали. Золовка мне говорила, что в принципе меламиновая посуда может быть безвредной. Но, во-первых, в нее можно класть только сухие продукты (например, хлеб или фрукты) или некислые холодные блюда. Во-вторых, качественная меламиновая посуда стоит столько же, сколько обычная стеклянная. А дешевая часто сделана с нарушениями технологии и для здоровья опасна.

Отличить тарелки из меламина несложно. Они очень легкие, если по ним постучать, звук получается глухой. На дне производители обязаны указывать, что это меламин – чаще всего латинскими буквами, Melamin.

Нечепоренко Лидия Георгиевна, г. Челябинск

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПОДОРОЖНИКЕ

У меня есть несколько целебных растений, которые я особенно уважаю. Потому что они могут помочь при самых разных проблемах, в сезон – всегда под рукой, а на осень и зиму их можно легко заготовить самим.

Это крапива, лопух, вахта, мокрица, горец птичий и, конечно, подорожник. Самая, наверное, распространенная травка. Он и при ранках поможет, и от кашля избавит, и спазмы в желудке снимет. Но есть и у этого растения свои «подводные камни». В случае с подорожником их совсем мало. Но все же...

- Часто подорожник рекомендуют пить при заболеваниях желудка и кишечника. Но у этой травки есть свойство повышать кислотность желудочного сока. Поэтому если она и так высокая, подорожник может навре-



дить. В таких случаях его можно пить только в сборах с другими травами.

● Еще одно важное замечание про сбор подорожника. Он потому так и называется, что любит селиться вдоль дорог и тропинок. Так вот – если по дорожке пусть редко, но все же ездят машины, такой подорожник собирать нельзя. Он впитывает в себя все ядовитые вещества, в том числе и тяжелые металлы. Понятно, что пользы от него не будет, а вред возможен. Потому выбирайте пешеходные тропинки – пыль с листьев смыть можно, а от накопившегося свинца не избавиться.

Напоследок полезный рецепт. При работе на грядках в холодную погоду на руках появляются цыпки, кожа трескается. Очень хорошо помогает такое средство:

измельчить 5 больших листьев подорожника в кашицу, смешать с равным объемом сливочного масла и меда. Смазывать этой мазью руки – кожа придет в норму очень быстро!

Никитихина В.Т., Калужская обл., Людиновский р-н

ЧЕМ ПЛОХИ МОНОДИЕТЫ

Судьба подарила мне 3 дочек и 7 внучек! Настоящее женское царство, и я всегда окружена заботой. Со своей стороны тоже стараюсь помочь своим девочкам когда реальными делами, а когда и советом. Мои старшие внучки, студентки, вдруг ни с того, ни с сего сильно озаботились фигурами и решили сесть на строгие диеты. Хотя девчонки они далеко не толстые. Но, видно, такие сейчас стандарты в моде. Разубеждать я их не стала – они сами себе хозяйки. Но о том, что далеко не все диеты полезны для здоровья, конечно рассказала. Благо много читаю, и свой жизненный опыт есть. Напишу о том, о чем сказала, и своим внучкам. То есть о том, что всего опасней для здоровья монодиеты, когда нужно несколько дней подряд питаться однообразной пищей.

● Очень популярна диета на кефире и йогуртах. Все хвастаются, как быстро сбросили несколько килограммов, и пишут, что, мол, от такого питания только польза. Спорить никто не будет – кисломолочные продукты хороши для здоровья. Но только не как основной и единственный продукт. Если пить один кефир больше суток, начнутся проблемы с кишечником. К тому же в кефире есть жиры и белки, но нет сахара, а без него – и энергии для мозга.

● Арбузная диета, которая так популярна в конце лета, может привести к усталости, потому что в ней, наоборот, нет жиров, которые необходимы нервной системе. – Овсяная диета, когда нужно есть геркулес несколько дней подряд, лишает организм железа, разовьется анемия.

● Но самое опасное – белковая диета, тоже очень популярная. От нее страдают почки, происходит отложение солей в суставах. Чистое мясоедство похудеть, может, и поможет, но вот здоровью нанесет большой вред.

Внучки в результате выбрали диету, которая считается самой полезной. Ели все, что душе угодно, но понемногу и часто. Так организм не испытывает стресса, и лишние килограммы уходят плавно и надолго.

Матюшина Вера Сергеевна, г. Санкт-Петербург

Чтобы не было осложнений



Ведущая рубрики К.И. Доронина продолжает разговор о сахарном диабете. Если не держать его под контролем, он может разрушить весь организм. Сегодня вы узнаете много эффективных рецептов, которые помогут диабетикам поддержать здоровье и не допустить тяжелых осложнений. Большинство из этих средств общеукрепляющие. Они полезны всем.

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ И СИЛА МОЛИТВЫ

Опыт людей, которые научились жить с диабетом, доказывает: важно прислушиваться к тревожным сигналам организма и своевременно поддерживать его. Ищите рецепты, которые помогут именно вам! Ведь причина диабета у каждого своя, поэтому и болезнь протекает по-разному. Но есть и такие средства, которые благотворно действуют на всех больных.

Ученые-физиологи доказали, что радостный смех, юмор снижают уровень сахара в крови. Верующим точно так же помогают и молитвы, паломничество к святым местам, целебным источникам, обращение к духовным отцам. Можете проверить!

Натощак измерьте уровень сахара в крови глюкометром. Трижды произнесите молитву «Отче наш», трижды осените себя крестом, трижды поклонитесь перед иконами. Вспомните о крестных муках Спасителя и пожелайте добра всем, даже своим врагам. Снова проверьте сахар глюкометром, который всегда должен быть у вас под рукой.

После этого уровень сахара в крови обычно снижается.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ЛЕКАРСТВ!

Предупреждение для тех, кому уже поставлен точный диагноз – сахарный диабет 1-го или 2-го типа: **ни в коем случае не отказывайтесь от лекарств, назначенных лечащим врачом, кто бы вам что ни советовал!**

До открытия инсулина и других сахаропонижающих препаратов жизнь диабетиков была весьма непродолжительной. Не спасали ни гомеопатия, ни народная медицина, которые служили и до сих пор служат лишь вспомогательной терапией. А в нынешние времена при дисциплинированности можно жить с диабетом десятки лет и уйти в мир иной лишь в глубокой старости.

Вместе со своим лечащим врачом постоянно следите за уровнем сахара. Советуйтесь с ним по поводу применения лекарственных сборов и физических нагрузок. Доктор поможет сбалансировать питание, чтобы еда стала вашим лекарством. Очень важен и психологический настрой.

Так вы сможете добиться потрясающих успехов, улучшить качество своей жизни и даже помогать более слабым.

НАЧИНАЕМ НОВЫЙ ДЕНЬ

С чего начинается ваше утро? Если с мрачных мыслей, пособничества собственной лени, тяжести во всем теле и на душе, то стабилизировать уровень сахара будет непросто. Попробуйте сделать так.

Еще лежа в постели, 15-20 минут делайте гимнастику и массаж. Упражнения подберите сами. Важно расправить плечи, поработать обеими руками, затем ногами.

Круговыми движениями по часовой стрелке обминайте живот. Начинайте с правого подреберья. Надавливая четырьмя пальцами, дойдите до левого подреберья. Продвигайтесь вниз до лобка и вернитесь к правому подреберью. Второй круг – точно так же, но начните примерно на 3 пальца ниже. Сужайте круги, чтобы пятый закончился возле пупка. Средним пальцем помассируйте пупок примерно 15 раз.

Разотрите подошвы кулаками. Встав с постели, приподнимайтесь на носках и опускайтесь на пятки, как попрыгунчик. Только не очень сильно. Но в пятках должно появиться ощущение тепла, распространяющееся к кончикам пальцев. Сделайте так 50 раз. Выпейте маленькими глотками стакан воды, подкисленной двумя дольками лимона. Если кислотность желудка повышена, то раствор можно сделать более слабым.

После туалета чайной ложечкой прочистите язык от ночного налета. Надо осторожно проскрести его 3-4 раза и после каждого раза ополоснуть рот таким раствором. Размешать в 3/4 стакана прохладной воды по 1 ч. л. поваренной соли крупного помола и картофельного крахмала плюс 10 капель 5-процентного йода.

Затем надо почистить зубы, щеки, небо. После этого 5 минут рассасывать 1 ч. л. растительного масла, лучше всего льняного или горчичного. Подойдет и нерафинированное подсолнечное либо другое. Масло потом выплевывайте, не проглатывайте.

Теперь можно принимать лекарства, назначенные эндокринологом, и завтракать. Перекрестите еду, которую вы приготовили, чтобы она тоже стала вашим лекарством.

ДВИГАЙТЕСЬ И ПОЙТЕ!

На протяжении дня после приема любой пищи, даже перекуса, надо делать описанное выше упражнение: с носочков на пятки – 40-50 раз, а то и больше. В день от 200 до 400 раз. Зачем это нужно? Часто у диабетиков во время еды, особенно к концу приема пищи, в кончиках пальцев ног или рук ощущается покалывание. Бывает и пронзительная кратковременная боль. Потом долгое время чувствуется онемение стоп с напряжением или даже с мышечными судорогами. Такие неприятности заканчиваются, если регулярно делать упражнение. Если же пустить все на самотек, это грозит бедой с сосудами, а в итоге



язвами и даже гангреной. Кроме того, благодаря упражнению активизируется обмен веществ, а значит, уровень сахара становится более стабильным. Вот почему надо двигаться.

Кроме гимнастики, очень полезны танцы. Они существовали во все времена и у всех народов. Выбирайте, какие вам больше нравятся! Пройдитесь в танце пару минут. Расправьте руки и помашите ими, словно птица крыльями. Пропляшите, к примеру, «Барыню». И спойте хотя бы 1 раз в день протяжную старинную песню. У вас нормализуется дыхание, улучшится настроение.

При этом на выдохе в организме задерживаются азотистые соединения – строительные блоки молекул нуклеиновых кислот. Не будем описывать сложный процесс. Суть в том, что из-за диабета он нарушается.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О НОГАХ

Диабетикам необходимо очень тщательно проверять пальчики на ногах, просматривать подошвы, своевременно и аккуратно избавляться от мозолей. Особенно внимательно приглядывайтесь к коже между пальцами.

При попадании в кожные трещины любой инфекции могут образовываться ранки. Как не допустить воспаления?

- Помогут соляные ванночки. Надо набрать в таз столько воды, чтобы ноги были в ней по щиколотки. Насыпать половину пачки соли и размешать. Раствор не должен превышать температуру тела. Можно даже сделать его чуть прохладнее, комнатной температуры. Принимать ножную ванну 40 минут, перебирая пальцами. Ноги потом не ополаскивать, только хорошенько вытереть.
- Натереть на терке репчатую луковицу величиной примерно с кулак. Переложить луковую кашицу в целлофановый мешок и поместить туда ногу. Подержать минут 15, ополоснуть и насухо вытереть.

После процедур намазать зудящие трещинки детским кремом.

РОЖИСТОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Если все же приключится рожистое воспаление, необходимо сразу обратиться к врачу. Начать прием антибиотиков и других назначенных лекарств, чтобы остановить процесс. Есть и старинные народные рецепты, которые можно применять дополнительно к основному лечению.

- Не обмывайте покрасневшую кожу водой. Обсыпьте ее мелом и оберните красной шерстяной вещью (можно хлопковой). Зажгите маленький «факел» из кусочка ватки, смоченной спиртом, и аккуратно поводите им вокруг пораженного места по часовой стрелке. Описывайте круги на таком расстоянии, чтобы чувствовалось тепло. При этом прочитайте молитву «Отче наш» от 3 до 9 раз. Хорошо, если вам поможет близкий человек.
- На лимфатические узлы в паху или подмышечных впадинах ставьте холодные компрессы. Намыльте ткань или марлю хозяйственным либо детским мылом, смочив в соляном растворе: 10 г соли на 100 мл воды.
- Когда спадут краснота, жар и опухоль, больную конечность оборачивайте куском льняной ткани, на которую накладывайте в мизинец толщиной сметанообразную глиняную массу. Глину прокалите на сковороде и просейте через сито, а потом замесите на простокваше. Держите сутки. Следующие сутки – отдых. Лечитесь до положительного результата.

При рожистом воспалении, кроме приема назначенных лекарств, надо придерживаться диеты. И принимать подобранный индивидуально диабетический сбор по 0,5 л в день. Можно пить его по 3/4 стакана 3 раза в день. Каждый раз добавлять в стакан 1 ч. л. натурального яблочного или винного уксуса.

СПАСЕНИЕ ОТ ГАНГРЕНЫ

Если вы заметили, что на большом или другом пальце ноги образовалось темное пятнышко, похожее на небольшой синяк, или палец «загорелся», покраснел, приобрел синюшный оттенок, – срочно к врачу!

Иногда даже рука ощущает, что в этом месте повышена температура. А вот пронзительной боли может и не быть – чувствительность исчезает. Если невозможно сразу попасть к доктору, постарайтесь помочь себе сами.

- Ни в коем случае нельзя согревать ноги в горячих ваннах! Иногда помогают прохладные ванночки с горчичным порошком или готовой горчицей: 3 ст. л. на 3 л воды. Уровень воды – по щиколотки. Держать ноги минут 20, пока кожа не покраснеет.
- Намочите широкий бинт, сложенный в 6 слоев, в 3-процентом растворе перекиси водорода. Оберните им стопу, наденьте целлофановый пакет, а сверху носок. Можно сделать компресс на ночь и держать до утра. После 3-4 таких процедур пораженное место уже должно выглядеть нормально.

При доступе кислорода пробьется кровообращение в капиллярной системе, и воспаление сойдет на нет. Однако комплексное лечение все равно необходимо! Если же облегчения нет, обратитесь к гирудотерапевту. Пиявки помогут остановить начинающуюся гангрену. Но они должны быть только медицинские.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Нередко у диабетиков развивается гипертония. Кроме назначенных вам лекарств, не забывайте о простом средстве – свекольном квасе. В литровую банку нарежьте кубиками примерно 100 г хорошо промытой красной свеклы в кожуре. Залейте кипяченой прохладной водой, опустив туда небольшой кусочек черного хлеба. Через 3 дня квас будет готов, можно принимать по 50 мл между едой. Этого хватит на 3 дня.
- От запора помогут 1-2 плода киви на ночь или 1 ст. л. распаренных семян льна.
- Когда начинает покалывать и чесаться все тело, попейте несколько дней такой настой: 10 свежих, еще зеленых лавровых листочков (можно купить на рынке) залить 0,6 л кипятка и настоять ночь. Выпить постепенно в течение дня. И постарайтесь употреблять не менее 1,5 л жидкости в день, если позволяет сердце.
- В период климакса при диабете полезен такой настой: по 1 ст. л. семян укропа и листьев шалфея на 0,5 л кипятка. Настоять ночь, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером (непосредственно перед сном).
- При синдроме беспокойных ног сшить из старых льняных полотенец длинные бахилы (до паха). Наполнить их березовыми, каштановыми или сиреневыми листьями (можно и мокрицей). Поместить в них ноги и распределить листья равномерно до самого паха. Сверху – колготы или нижнее мужское белье. И так спать целую ночь.

ПОПРОБУЙТЕ МОРКОВНОЕ ВИНО

В прошлом году нашла рецепт вина из… моркови! Сделала – пошло на ура. Алкоголя в нем мало, зато много бета-каротина и витамина В12, которые нужны женскому организму, поэтому моя подруга называет его «бабье шардоне».



В этом году моркови тоже ожидаю хороший урожай, так что обязательно сделаю еще несколько бутылок фирменного вина.

Готовить его не сложнее кваса или ягодных вин. На 2 кг моркови понадобится 4 л кипятка, 1 кг сахара, большая горсть изюма, сок из одного большого апельсина или половины грейпфрута, 1 ст. л. свежих дрожжей и горсть ржаных сухарей. Морковь нарезать, разложить поровну в две трехлитровые банки и залить кипятком. Горлышки банок завязать марлей и поставить в теплое место на 4 дня. После этого процедить, в сок добавить сахар, изюм, дрожжи и лимонный сок и оставить для брожения в теплом месте. Когда перестанет выходить газ (я надеваю на банки резиновые перчатки, проверенный способ: как сдуются, значит, бродить перестало), перемешать, дать отстояться, процедить и разлить по бутылкам, закрыв их пробками. Поставить в погреб для созревания на 6-7 месяцев – поспеет в аккурат к весенним праздникам.

Я алкоголем не увлекаюсь, крепких напитков и пива не пью, но бокал домашнего слабого вина, думаю, пойдет только на пользу!

Ларионова Т.М., г. Вологда

БИЗОНОВА ЯГОДА – КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ!

Восемь лет назад на нашем участке появилась шефердия, которую также называют бизоновой ягодой. Честно скажу, когда попробовала первые ягоды ярко-рубинового цвета с мелкими белыми пятнышками, разочаровалась. Они были горьковатые и вяжущие на вкус. Но не для красоты же ее разводят в садах.

Стала искать информацию. Американские индейцы считают ее очень полезной для здоровья и используют для лечения проблем с кишечником, отеков, артритов и заболеваний глаз. Соком ягоды мажут кожу после укусов насекомых, полощут рот при зубной боли. Если пожевать ягодку, проходит головная боль – в этом убеждалась сама. И еще они очень богаты витамином С. Кстати, ягоды становятся намного слаще и теряют горечь после первых морозов – прямо как наша рябина. Иногда я, не дожидаясь заморозков, собираю урожай и кладу ягоды в морозилку. После чего делаю заготовки из них, например, такое варенье, рецепт которого нашла много лет назад на каком-то американском сайте.

2 кг ягод заливаю в кастрюле стаканом воды и варю на слабом огне 10 минут, часто помешивая. После чего сливаю сок, мякоть протираю через сито и смешиваю их. Добавляю сахар из расчета 1:1, после чего снова варю до того момента, когда варенье станет густым, похожим на кисель. Сразу разливаю по стерилизованным банкам и закрываю крышками.

Готовый джем имеет приятный оранжево-красноватый цвет и кисловато-сладкий вкус. Его можно и на хлеб намазывать, и просто так есть, запивая чаем.

Панкова В.М., Пензенская обл., г. Нижний Ломов

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ… ГРИБОВ

Кто бы мог подумать, что из лесных грибов можно приготовить десерт! Попробовала его у подруги, которая любит экспериментировать, все время изобретает новые блюда и не боится попробовать что-то необычное.

Мы любим все вместе ходить в лес по грибы, и особенно – за лисичками. Даже после жарки они сохраняют цвет и остаются хрустящими, не расползаются и не темнеют. К тому же это очень полезные грибы. Выводят токсины из организма, содержат много витаминов и повышают иммунитет. Именно лисички и идут в сладкое печенье с нежным грибным ароматом.

Вам понадобится полпачки размягченного сливочного масла, 2 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. ванильного сахара или 1 ч. л. ванильного экстракта, полплитки черного шоколада, который нужно расплавить на водяной бане, 0,5 ст. л. соды, стакан сметаны, 0,5 стакана орехов и стакан мелко нарезанных лисичек. Для начала взбейте сахар с маслом, добавьте яйцо, ванилин и снова взбейте. Добавьте теплый расплавленный шоколад, муку, соду, сметану. Хорошо перемешайте и всыпьте все оставшиеся ингредиенты. Ложкой выложите тесто на смазанный противень как для обычного печенья, чтобы оно было не очень толстым. Выпекайте в хорошо прогретой духовке 10 минут, чтобы печенье получилось хрустящим.

На удивление, это печенье понравилось и моей дочке, которая грибы вообще не ест. Так что советую, не бойтесь экспериментировать и попробуйте новый вкус!

Астанина Ирина, Ленинградская обл., г. Ивангород



ДИЕТА ДЛЯ СЕЛЕЗЕНКИ

Селезенку многие не считают серьезным органом, но когда селезенка дает о себе знать, сразу понимаешь, насколько она чувствительна и как важна для нашего здоровья. Работа селезенки может нарушаться при болезнях других органов, как случилось у меня. Все началось после перенесенного воспаления печени, когда мне пришлось долго лечиться сильными лекарствами. Селезенка увеличилась в размерах и стала побаливать. К тому же заметно снизилась устойчивость к простудам, что не удивительно. Селезенка – один из органов иммунной системы.

Я читал много книг на эту тему. Особенно внимательно относятся к селезенке китайцы, в их медицине она считается важным органом. У них я и нашел немало полезных советов. Поделюсь этой информацией.

- Селезенка, как и печень, не любит тяжелой и вредной пищи. К ней относятся жареное мясо, копчености, выпечка, в которой много маргарина и масла. А также всевозможные ароматизаторы, загустители и прочие добавки.
- Китайцы считают, что для селезенки нужны сахара, но полученные из натуральных продуктов. К ним они относят бананы, чернику, мед и сладкие корнеплоды (морковь, репу, свеклу).
- Особенно полезными считаются овощи и фрукты желтого и оранжевого цвета. Это та же морковь, а также тыква, сладкий перец, чечевица.
- Пища, которая нужна селезенке, согласно восточной медицине, должна быть легкой для переваривания, поэтому ее нужно хорошо пережевывать. И она не должна быть слишком горячей или холодной.
- Нужно обязательно пить достаточно воды, чтобы не загустевала кровь. Но делать это не во время еды, а только за полчаса до или 1-2 часа после.
- Благотворно на селезенку действует имбирь в любом виде. Я добавляю имбирный порошок как приправу, обязательно раз в день пью имбирный чай.

Благодаря диете и моя печень, и селезенка пошли на поправку, и давно уже не беспокоят. Первое время я еще пил целебный настой, который очень хорошо помогает при любых проблемах с селезенкой.

2 ст. л. корневища кровохлебки залить стаканом горячей воды и томить на водяной бане 20 минут. Охладить, процедить. Пить по 1 ст. л. перед каждой едой в течение 10 дней. Потом – неделю перерыв и повторить.

Манукеев Виктор, Респ. Башкортостан, г. Нефтекамск

АЙ ДА ВИШЕНКА!

Хожу по овощным рынкам и вижу, как много нынешним летом продается вишни. Хозяйки закупают эту ягодку обычно на варенье и компоты. Но это не совсем правильно. Лучше есть эту ягоду свежей. Больше пользы будет! Полезные свойства вишни объясняются ее составом, она содержит фруктозу и глюкозу, витамины С, РР, В1, каротин, фолиевую кислоту, органические кислоты, медь, калий, магний, железо, пектины. Вишня применяется для лечения малокровия, болезней легких, почек, при артрозе, запорах. Кроме традиционных вареников и пирожков со свежей вишней советую готовить вкусный и полезный квас. Он очень вкусный и полезный.

Вообще этот квас считается своеобразной экзотикой, но если вы попробуете его в жаркий летний день – вы будете ставить его снова и снова. Настолько хороший квас получается. Можно менять количество сахара по своему вкусу. Я впервые попробовала этот квас на Украине, и долго не могла понять, что же это такое.

Квас вишневый. *Вишня – 1 кг, вода – 2 л, сахар – 150-200 г, изюм – 12-14 штук, дрожжи сухие – 1 г. Количество порций: 10.*

Вишню залить водой и варить 5 минут. Отвар слить в банку, из вишен выдавить сок. Добавить сахар и остудить до 25 градусов. В теплый сок добавить дрожжи. В банку налить остывший отвар с соком, добавить изюм, сахар. Закрыть марлей и оставить бродить 2 суток. Затем процедить, добавить еще 6 шт. изюма и поставить в холодное место для дображивания.

Марина Астафьева, Москва

СИЛА КАМЕННЫХ ВЕЛИКАНОВ

На Северном Урале, на плато Мань-Пупу-Нёр стоят огромные сорокаметровые каменные истуканы – остатки гóрных пород. По древней мансийской легенде, это – окаменевшие живые великаны, и с ними связаны самые невероятные народные поверья. Говорят, что они источают мощнейшую энергию. Путь к ним далек и труден, но тот, кто его преодолел, попадает под целительное воздействие неземных сил, изменяющих человека и настраивающих его на волну Высшего космического начала.

ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Приговор был мне объявлен не сразу. Шесть месяцев меня посылали из больницы в больницу на обследования, пока, наконец, один известный хирург не подтвердил, что мои симптомы – предвестники тяжелой болезни, ведущей к полной обездвиженности.

А мне тогда только исполнилось 35! Чувствовал я себя почти нормально, у меня еще не было таких тяжелых ощущений, которые не дают жить. Вот и решил, что надо бы мне, наконец, повидаться со старшим братом Мишей, которого я не видел уже два года, и посоветоваться с ним. Мой брат – замечательный человек, знает все на свете и может подсказать, как выйти из самой сложной жизненной ситуации. Он – геолог, дома его застать практически невозможно, по полгода в экспедициях. А сейчас он как раз был в отпуске, и я поспешил к нему в Екатеринбург.

БЕЗУМНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Мишка мне так обрадовался, что я долго не решался огорчить его рассказом о своей беде, а когда все-таки рассказал, то брат задумался и надолго замолчал. А потом вдруг сделал мне неожиданное предложение. Отпуск у него заканчивался, и он должен был отправиться в горы Северного Урала.

И хотя маршрут был достаточно трудным, он предложил мне пойти с ним, чтобы я смог увидеть одно из чудес света – каменных великанов на плато Мань-Пупу-Нёр, что по-мансийски значит «Гора каменных идолов». «Зачем мне это?» – удивился я, но Миша как-то по-особому на меня посмотрел и уклончиво ответил: «Сам потом поймешь. А вообще, мы же с тобой по отцу – манси, надо же знать историю своих предков и их святыни». И он рассказал мне древнюю ханты-мансийскую легенду о злобных великанах, которые напали на мирное племя манси, но так и застыли, окаменев, когда огненный луч – солнечное отражение от блестящего щита предводителя мансийцев – превратил их в огромных истуканов. Так они и стоят на плато Мань-Пупу-Нёр многие тысячи лет, а люди приходят к ним – кто просто посмотреть, а кто – за их неведомой мощью и силой.

Сначала мне это показалось полным безумием, но я привык доверять своему брату. Я просто пожал плечами и отправился спать.

ТЕНИ ЗАБЫТЫХ ПРЕДКОВ

Из Екатеринбурга мы доехали поездом до станции Ивдель-1, где нас встретили попутчики и местные спасатели, которые отвезли нас на машине к поселку Вижай. Оттуда начинался пеший маршрут в заповедные Уральские горы, к истокам великих рек: Вишеры, Печоры и Щугора. Переплыв реку, мы пошли по таежной тропе.

Погода нам благоволила: безветрие, теплынь и никаких дождей. Стоял июнь, красота белых ночей просто завораживала и, несмотря на усталость, долго не давала заснуть. Я ощущал мощный внутренний подъем. Какой-то неиспытанный дотоле азарт заставлял меня с легкостью преодолевать долгие дневные переходы, карабкаться в горы по острым камням и переходить болота, завалы и буреломы в тайге.

Каждый новый перевал открывал мне прекрасные картины мест, в которых в древности жили мои предки, и казалось, что их тени до сих пор бродят по горам и урочищам. Я с упоением повторял неизвестные мне ранее названия и с восторгом любовался великолепными видами.

КРИК ДУШИ

Наконец, через несколько дней нелегкого пути с главной вершины плато Мань-Пупу-Нёр я углядел долгожданных огромных каменных идолов. Кроваво-красный закат заливал все зловещим огнем, воздух сгущался в вечернем небе, преломляя пространство, и на миг мне показалось, будто истуканы ожили и раскачиваются из стороны в сторону. Я замер, завороженный этой картиной, но меня окликнули – надо было спускаться и устраиваться на ночлег.

Всю ночь я не спал и с нетерпением ждал рассвета, чтобы вплотную подойти к великанам и дотронуться до них. И когда кромка горизонта покрылась розовой дымкой, я поспешил к каменным истуканам. Первый луч солнца ударил по мрачной каменной глыбе, и тогда я что было сил прижался всем телом к каменному изваянию и во весь голос закричал: «Не дай мне навсегда окаменеть!» Не могу объяснить, что заставило меня это сделать, но тогда во мне не было и тени сомнения, что надо поступить именно так. Мой крик подхватило и разнесло ко всем другим идолам эхо, и я внезапно ощутил, как из самой каменной глубины до меня дошел то ли вздох, то ли всхлип... Или мне это почудилось? В этот миг я почувствовал себя одним из моих предков-манси, сопричастным всему великому и значительному в Природе, знающему самые важные законы жизни. Это легендарное место я покидал уже совершенно другим человеком...

ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

И вот прошло уже пять лет. Каждый год за праздничным столом, на котором в память о нашем походе вместо деликатесов стоит банка тушенки, мешочек с кукурузной крупой и пакетик кускового сахара, я отмечаю эту дату – 20 июня, когда я пришел в гости к каменным великанам и вновь обрел там свое здоровье и силу. Этот день я считаю днем моего второго рождения. Потом врачи мне сказали, что с диагнозом они поспешили и он не подтвердился, а я молчал и не выдал тайны мансийских идолов, которые не дали мне навсегда окаменеть в тисках страшной болезни.

Шапсоев Иван, г. Пермь

ЛЮБИТЕЛЯМ КОФЕ

Насколько помню, кофе пил всегда, с малых лет. И так пристрастился… Сначала пил его только дома по утрам. Затем стал добавлять еще чашку на работе, перед началом трудового дня. И еще чашечку-другую, а потом и счет потерял. Однажды почувствовал, как сердце трепещет, словно птичка. Сделал на всякий случай кардиограмму. Все обошлось, но доктор мне рекомендовал не увлекаться бодрящими напитками. А поскольку совсем отказаться от утренней чашки кофе я не смог, то он мне посоветовал пить его так же, как принято у арабов, с добавлением пряностей. Они, как противоядие, смягчают действие кофеина.

Корица, кардамон и особенно имбирь не только придают кофе неповторимый вкус, но и делают напиток полезным. Целители считают, что всего 1 ч. л. корицы в день прекрасно защищает нас от многих болезней.

Метелкин И.С., г. Электросталь

ДАВЛЕНИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

Все-таки как мудро устроен наш организм! Это совершенная саморегулирующаяся система, которая сама может настраиваться на здоровый лад. Или с минимальной нашей помощью.

Крайне был удивлен, когда узнал, например, как можно регулировать давление крови при помощи ушей. Все знают, что на ушных раковинах располагаются акупунктурные точки. Они связаны со всеми органами, системами и являются их проекционными зонами. Причем мочки, как ни странно, соответствуют голове, а завиток – остальным частям тела. И мы можем довольно быстро нормализовать давление. Если оно подскочило, сильно сдавите мочки большим и указательным пальцами каждой руки. Медленно перемещайте зону давления вверх, пока не доберетесь до головы. Если же давление низкое, сделайте то же самое, но в обратном направлении, от верхнего края ушей к мочкам. Не могу не дать еще один совет, которому следую сам. Как только начинаю нервничать, сразу же растираю основания больших пальцев на обеих ладонях. Или давлю на точки в самом центре ладоней. Такой массаж отлично помогает справиться с последствиями стресса или раздражительностью. Это снимает не только напряжение, но и различные спазмы.

Карпов Алексей Григорьевич, г. Москва

ПАРЬТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

Ни одной субботы не пропускаю, чтобы не попариться в бане. Привык с детства, родители приучили. И научили делать это правильно.

Не стану описывать все правила банной процедуры. Их можно прочитать где угодно. Но вот одно замечание сделаю: нельзя использовать парную себе во вред. Есть очень простое правило, и запомнить его несложно.

Всегда начинайте париться с правой ноги. Это самое удаленное от вашего сердца место. Пройдитесь веничком с носка правой ноги вверх, затем перейдите на левую ногу. Попарьте правую руку, после нее – левую. И только потом – спину, живот, грудь.

В такой последовательности кровь хорошо и постепенно гонится от периферии к центру. Кстати, мочалкой растираться полезно точно так же.

Толмачев Алексей, г. Копейск

ЗАЩИТА ОТ ТРОМБОВ

Как и все люди в возрасте, я беспокоюсь о своем здоровье. Тем более уже есть некоторые основания: сердце иногда прихватывает, давление повышается.

Врачи советуют следить за состоянием крови, чтобы избежать тромбообразования. И еще советуют ежедневно принимать аспирин. Но вот беда – пить его надо практически постоянно, что вызывает неполадки в работе желудочно-кишечного тракта. Одно лечишь, другое калечишь. Но выход есть. Аспирин я заменила на киви. Всего два-три плода в день решают проблему тромбообразования. В этих экзотических фруктах содержатся вещества, которые очищают сосуды от опасных жиров, растворяют отложения. И вкусно, и полезно!

Колпакова В.С., г. Тюмень

ВОДА СПРАВЛЯЕТСЯ С БЕССОННИЦЕЙ

Бессонница у пожилых людей – явление частое. Как только люди не ухитряются ее обмануть и вернуть сон! Многие считают овец, пьют молоко с медом, гуляют перед сном, читают скучные книжки. Даже соль кладут на язык. Я научилась делать еще проще. Примерно за полчаса до сна медленно пью стакан горячей воды с сахаром. Именно воды, а не чая или молока. Тоже перебрала до этого немало средств, но обыкновенная горячая вода помогает лучше всего. Одновременно идет и процесс очищения организма.

Савченко Р.М., г. Харьков

СОХРАНИМ ГРУДЬ КРАСИВОЙ

После вторых родов я сильно похудела. Кто-то поправляется, а я резко сбросила почти 14 кг.

Конечно, кожа стала обвислой. Но больше всего изменилась форма груди.

Я расстраивалась. Хотела заняться спортом. Но на посещение спортклуба у меня ни средств, ни свободного времени не было.

И тогда я нашла комплекс упражнений для груди и стала тренироваться дома. Не сразу, а примерно через месяц упорных занятий я отметила, что есть улучшения.

Причем мне удалось подстрелить сразу нескольких зайцев – сделать форму груди красивее, а заодно укрепить мышцы спины и предплечий, улучшить работу легких (исчезла одышка, которая мучила много лет!).

- **«Молитва».** Сложите ладони на уровне груди, пальцы направьте вверх (как при молитве). Прижмите сильно ладони друг к другу. Сохраняйте напряжение десять секунд, а затем расслабьтесь. Для увеличения нагрузки возьмите в руки резиновый мяч (хорошо накачанный!) и сдавливайте его.
- **«В домике».** Поднимите руки над головой, слегка согните их в локтях, сомкните ладони, выполните надавливания, как в предыдущем упражнении. сдавливать ладони уже в этом положении.
- **«Объятия».** Нужно обхватить себя руками за плечи и в таком положении плавно поднимать и опускать локти. Повторить упражнение не менее 10 раз.
- **«Отжимания».** Встаньте перед стулом на колени, руками обопритесь о край стула, ноги поставьте как можно дальше от стула. Затем согните руки в локтях, грудью коснитесь стула, потом выпрямите руки.
- **«Лифт».**Сложите ладони на уровне груди, пальцы направьте на себя. Поднимите руки так высоко, как только можете, главное – кисти должны оставаться соединенными. Повторите движение вверх-вниз несколько раз.

Поэты и художники всех времен и народов воспевали красоту пышногрудых красавиц. Но тем, кто не наделен такими формами не стоит унывать. Сегодня любые минусы и несовершенства можно исправить с помощью эффективных упражнений для груди!

Адрейчикова Л.И., г. Александров

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Если вам поставлен диагноз сахарный диабет и у вас повышен уровень сахара в крови, то обязательно нужно вести активный образ жизни! Физическая активность улучшает обменные процессы и способствует «сжиганию» лишней глюкозы. Кроме обычной зарядки нужны и специальные упражнения, которые влияют на работу поджелудочной железы, улучшают ее функции. Приведу вам несколько таких упражнений из йоги, которые выполняю ежедневно сама.

- Встаньте ровно, ноги слегка расставьте, опуститесь на колени, потом медленно опуститесь на пятки, носки оттянуты назад, руки положите на бедра. Спина, шея и голова должны находиться на одной прямой (перпендикулярно полу), дыхание – глубокое, ровное. В этой позе надо находиться 2-5 минут.
- Стоя на широко расставленных коленях, поставьте ладони на пол перед собой пальцами назад. Медленно опустите корпус на сведенные вместе локти, чтобы они оказывали давление на живот. На выдохе постарайтесь вытянуть ноги назад. Находитесь в этом положении, сколько можете выдержать.
- Лягте на живот, согните ноги в коленях и обхватите руками лодыжки. Сделайте вдох, поднимите голову и верхнюю часть туловища как можно выше и оторвите бедра от пола. Оставайтесь в таком положении, пока можете сохранять задержку дыхания после вдоха. На выдохе вернитесь в и.п.
- Лягте на спину, упритесь ладонями в пол за плечами, а ступнями – около ягодиц. Поднимите тело над полом как можно выше, прогнув спину. Сделайте несколько спокойных вдохов-выдохов и вернитесь в исходное положение.
- Сядьте на пол, выпрямите ноги, носки потяните на себя. Вытяните руки к ступням и захватите кистями лодыжки. Если вам позволяет растяжка, положите голову на прямые колени. Держите это положение около минуты.

Конечно, упражнения полностью не заменят лекарства, но существенный вклад в дело улучшения работы поджелудочной железы внесут!

Феонова Екатерина, г. Алексин

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ МЕШКОВ

Лет десять назад стала замечать, что по утрам у меня иногда появлялись небольшие отеки под глазами. Побежала к врачу, сдала анализы, сделала УЗИ. Но, к счастью, никаких болезней почек и сердца у меня нет. Подруга-косметолог сказала, что надо просто улучшить кровообращение в области век, и показала мне несколько упражнений, которые можно использовать для этого.

- Расслабьте мышцы лица, поднимите взгляд вверх и быстро-быстро моргайте. Делайте это в продолжение минуты.
- Положите указательный палец чуть ниже нижнего века. Направьте взгляд вверх, при этом у вас будет немного подтягиваться вверх и нижнее веко, вы почувствуете это пальцем.
- Закройте глаза, положите указательный палец на верхнее веко. Направляя взгляд вверх и подтягивая вверх нижнее веко, поднимайте указательный палец.
- Теперь наклоните голову вперед и закройте глаза. В этом положении ваши веки будут расслаблены. Направьте взгляд вверх. Положите указательные пальцы на нижние веки и аккуратно поднимите их пальцами еще чуть выше.

Если будете делать упражнения от случая к случаю, то особого результата не заметите. А если каждый день, да еще по 2, а то и по 4 раза, то эффект будет налицо: появление отеков и мешков под глазами прекратится!

Соткина Полина, г. Железногорск



Появление белых пятен на коже – это определенный сбой в иммунной системе, при котором нарушается переход аминокислоты L-тирозина в пигмент меланин, придающий нашей коже загар. Почему именно в зоне белых пятен тирозин не переходит в меланин, мы не знаем, поэтому восстановить данный процесс, вылечить витилиго очень тяжело.

- **Из-за витилиго не могу устроить свою личную жизнь. Ни раздеться на пляже, ни в платье открытом пойти! Врач выписал лосьон, с которым надо загорать под лампой, но предупредил, что болезнь это не лечит. Что же мне делать?**

Полина Г., г. Саратов

К сожалению, ни один метод лечения витилиго, существующий сегодня, не позволяет лишь с его помощью справиться с заболеванием. Есть особый лосьон: его наносят на белые пятна, и он вызывает фотосенсибилизацию, то есть делает эти участки кожи более чувствительными к облучению ультрафиолетовым светом. Под контролем врача (не иначе!) люди сидят под специальными лампами и загорают, чтобы эти пятна потемнели. Лосьон дает чисто косметический эффект – болезнь он не лечит.

Грамотные люди понимают, что чисто косметическими методами здесь не справиться. Одно пятно убрали, другие замазали гримом, но проблема осталась. Поэтому лечение обязательно должно быть комплексным. Во-первых, непременно требуется консультация эндокринолога. Дело в том, что параллельно с витилиго часто наблюдаются другие болезни. Например, аутоиммунный тиреоидит – болезнь щитовидной железы, при которой облучение ультрафиолетом не рекомендуется. Или некоторые заболевания печени. Так, анализы крови свидетельствуют, что во многих случаях при витилиго мы обнаруживаем проблемы с печенью. И нередко бывает так, что начинаешь лечить печень – а в итоге белые пятна уходят. Так что, хотя конкретная причина витилиго пока неясна, мы видим, что аутоиммунные процессы (к которым, предположительно, относится и витилиго) у конкретного человека связаны либо с облучением различной природы, либо все-таки с заболеваниями щитовидной железы или печени.

- **Какие существуют правила поведения для больных витилиго, чтобы помочь себе, а не навредить? Нужно ли как-то по-особому питаться?**

Лариса К., г. Липецк

При витилиго ни в коем случае нельзя загорать. Даже если вы просто выходите на солнце с незащищенной кожей, могут появиться новые белые пятна, потому что кожа у людей, больных витилиго, по-другому воспринимает солнечные лучи – реакция на солнечный свет у них нарушена. Пятна образуются именно в тех местах, куда попало солнышко. Это лицо, руки, грудь, плечи и т.д. А если где-то пятно уже есть, оно может расти. Если вы не будете пользоваться никакими средствами защиты кожи, зона поражения будет увеличиваться. Мы наносим сверху на кожу любые кремы, содержащие зверобой, календулу и т.д., то есть те же травы, которые мы пьем в качестве фотосенсибилизирующих средств.

Препараты зверобоя при витилиго особенно эффективны. Единственное, чего нельзя делать, – это пользоваться его растворами в масле как для внутреннего, так и для наружного применения. Питание больных витилиго ничем принципиально не отличается от обычного, но надо обязательно принимать препараты меди и железа, потому что при витилиго содержание этих элементов в крови снижено. Одними продуктами питания вы здесь не обойдетесь, потому что физически невозможно съесть их столько, чтобы организм получил достаточное количество меди. То же относится и к железу. Отдельно препараты железа мы не рекомендуем: у кого-то они могут вызвать проблемы с кишечником. Лучше найти витаминно-минеральный комплекс, куда входят препараты железа и меди. В таких комплексах состав сбалансирован и нет передозировки какого-то одного компонента.

- **Говорят, что при серьезной чистке организма витилиго проходит само собой. Правда ли это?**

Шамраев Федор, г. Москва

Любое поражение кожи, или дерматит, в том числе витилиго, как правило, свидетельствует о внутренних проблемах организма – именно о них нам сигнализирует наша кожа. Поэтому, как правило, очистка организма приводит к положительному эффекту, хотя и не всегда излечивает полностью. Зато параллельно с улучшением состояния по основному заболеванию излечивается жирная себорея (перхоть), улучшается состояние волос и ногтей, молодеет кожа, разглаживаются мелкие морщинки, человек лучше выглядит. Особенно рекомендую обращать внимание на кишечник и печень. Если они функционируют неправильно, это провоцирует заболевание.

Но не забывайте об осторожности и разумном подходе: человека в 50-60 лет, который раньше своим здоровьем не занимался, чистка печени лимонным соком с маслом может привести к печальным последствиям. Если же вы занимаетесь оздоровлением уже давно и знаете, что и как правильно делать, не курите, не злоупотребляете спиртным, то мягкая очистка организма вам, как минимум, не повредит.

Для тех же, кто спохватился с большим опозданием, могу рекомендовать самое простое – диету, отказ от алкоголя и курения. А начать вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой никогда не поздно.

СОВЕТЫ БОЛЬНЫМ ВИТИЛИГО

- При витилиго нельзя загорать: от солнца на незащищенной коже могут появиться новые белые пятна. Наносите на кожу любые кремы, содержащие зверобой, календулу и другие фотосенсибилизирующие средства.
- Подберите для себя минеральный комплекс, куда входят препараты железа и меди, поскольку при витилиго их содержание в крови снижено. Отдельно принимать препараты железа не следует: они могут вызвать проблемы с кишечником.
- Рекомендуются также витамины группы В, кальций и аминокислота тирозин (в аптечных комплексах).
- К положительному эффекту, как правило, приводит очистка организма, но необходимо применять щадящие методы и только под наблюдением врача.
- Избегайте стрессов, откажитесь от курения, злоупотребления алкоголем.

На вопросы читателей о загадочном кожном заболевании витилиго – «болезни белых пятен», о его причинах, методах лечения и профилактики отвечает врач-дерматовенеролог медицинского центра «Балтмед» Екатерина Сергеевна ВОЛИК.



Болезнь белых пятен

Чаще всего кожные болезни не настолько опасны, чтобы помешать человеку прожить долгую и активную жизнь. Однако отравить эту жизнь они вполне способны, и прежде всего потому, что покушаются на нечто более важное, чем здоровье – на наш внешний вид. Одним из таких коварных заболеваний является витилиго. Причины этой странной болезни до конца не ясны, лечению она поддается с большим трудом и не всегда. Можно ли ее предотвратить? Есть ли в арсенале врачей средства помощи при витилиго?

- **Пожалуйста, посоветуйте какие-нибудь народные средства, которые можно применять самому для лечения витилиго.**

Изотов М.В., г. Краснодар

Могу рекомендовать травяные сборы, которые хотя и не решают полностью проблему, но вызывают фотосенсибилизацию. Основные компоненты – это зверобой, календула и еще некоторые травы. Эти сборы надо заваривать и пить как чай – полстакана утром, полстакана вечером.

Вот пример травяного сбора: зверобой, душица, календула, ромашка в равных частях. Каждое утро вы делаете свежую заварку. Берете неполную (без верха) чайную ложку сбора, завариваете стаканом кипятка, даете настояться. Цвет должен быть, как у крепкой чайной заварки. Принимать, как я уже сказала, надо по полстакана 2 раза в день во время еды. Курс – 1 месяц.

Вот еще более простой рецепт. В качестве фотосенсибилизирующего средства в зоны депигментации (пятна) втираем 1-2 раза в день настойку зверобоя. Для этого либо покупаем в аптеке спиртовую настойку зверобоя, либо сами завариваем траву, как чай. Заливаем зверобой крутым кипятком, немного выжидаем (кипятить не надо), и втираем в белые пятна. Популярностью пользуется также специальный аптечный раствор или лосьон для наружной обработки пятен, куда входят медь, цинк, кремниевая вода. Но все-таки лечить болезнь нужно изнутри – не столько кожу, сколько внутренние органы. Кожа просто сигнализирует, что в организме что-то не в порядке.

- **В 2007 г. я обнаружила у себя на коже какие-то белые пятна. Врачи сказали, что у меня витилиго. Мама думает, что это из-за Чернобыля (во время беременности она жила в Белоруссии). Но почему тогда и в других местах болеют витилиго?**

Алена Пискунович, г. Москва

Ваша мама права. Сегодня мы уже знаем, что после взрыва на Чернобыльской АЭС у многих людей, оказавшихся в зоне заражения (на Украине, в Белоруссии, Белгородской области и т.д.), а особенно у их детей, которые родились после 1986 года, развилось витилиго. Причем не только у детей, чьи родители были ликвидаторами аварии, но и у тех, чьи мамы во время беременности просто попали в зону заражения. Лет шесть назад дерматологи отмечали просто всплеск заболеваемости витилиго у молодых людей 19-20 лет по всей стране, и связь с Чернобыльской катастрофой во многих случаях четко прослеживалась.

Есть и другая обширная категория пациентов, болеющих витилиго, – это люди, которые работают на химических заводах. Сегодня факт наличия такой связи тоже подтвержден.

Людей, больных витилиго, сейчас очень много. И все-таки в большинстве случаев конкретную причину заболевания установить не удается. Среди причин витилиго называют стрессы, инфекционные заболевания, хронические болезни внутренних органов, интоксикации, некоторые лекарственные и химические вещества, воспаления и травмы на коже и т.д. Известно также, что предрасположенность к витилиго может наследоваться.

Нередко люди, видя у себя на коже белые пятна (гипопигментацию), не знают, что у них такое, и пытаются лечиться сами. Чем только ни пытаются! Но делать этого не следует, чтобы себе не навредить.

Не стоит и самостоятельно ставить себе диагноз только на основании белых пятен. Обычно настоящее витилиго появляется в 19-20 лет. Если вам больше 40 лет и вы обнаружили у себя белые пятна – обязательно посетите дерматолога, потому что вполне возможно, что у вас не витилиго, а похожий на него совершенно другой дерматоз. Все-таки витилиго – это болезнь молодого поколения. Но если витилиго появилось у ребенка лет 4-5, это говорит о генетической предрасположенности. Возможно, были пятна у матери, отца или кого-то из близких родственников.

- **Что такое витилиго и почему при этом заболевании на коже возникают белые пятна?**

Саньков Иван Тимофеевич, Ленинградская область

Витилиго – это заболевание, при котором на коже появляются белые пятна, то есть участки, лишенные пигмента меланина. Эти пятна постепенно увеличиваются в размерах, сливаются вместе. Волосы на пораженных участках часто тоже обесцвечиваются. Между тем, отдельные пятна могут самопроизвольно исчезать. Очаги витилиго способны возникать на любом участке кожи, но чаще всего на кистях, локтях, коленях – там, где кожа больше всего травмируется. Количество людей, больных витилиго, в последние десятилетия быстро растет, особенно среди молодежи.

Разобраться с душевными проблемами, понять себя, найти верное решение в жизни вам поможет психолог Ирина Капанадзе. Ждем ваших писем.



ЗА РУЛЬ В 60 ЛЕТ

- **Подскажите, пожалуйста, есть ли рекомендуемые возрастные рамки для того, чтобы научиться водить машину? Дело в том, что я давно мечтаю получить права. Но возможность купить автомобиль появилась только сейчас. Я почти уверена, что у меня получится, так как я человек активный и энергичный, хотя мне уже 62 года. Но мои родственники отговаривают меня. Противопоказаний по здоровью у меня нет.**

Анатольева Елена Геннадиевна, г. Ростов-на-Дону

Елена Геннадиевна, добрый день! Вы абсолютно правы! Если у вас нет противопоказаний по состоянию здоровья и если вы чувствуете уверенность, не нужно слушать ничьих предостережений, нужно пробовать! Действительно, бытует распространенное мнение, что после 40 лет человеку уже сложно освоить технику вождения, что обучаться вождению автомобиля лучше всего в молодом возрасте. Но, без сомнения, это все домыслы. Тем более, в законодательстве нет возрастных ограничений для получения водительских прав. В этом вопросе, скорее, следует задумываться о чертах характера, скорости реакции и вообще склонности к обучению вождения автомобиля. Гораздо более опасно доверять руль восемнадцатилетним подросткам, чем людям старшего возраста. Потому как с годами приходит чувство ответственности, осознания последствий своих возможных действий. Женщины-водители старшего возраста, в большинстве своем склонны к соблюдению правил дорожного движения, любят комфортную размеренную езду.

Хоть это и не касается напрямую вашего вопроса, но хочу от себя добавить, что в вашем случае особенно важно правильно подобрать инструктора по вождению. Нужно, чтобы он был спокойным и грамотным, чтобы он мог окончательно развеять ваши сомнения, а не укрепить их. Ведь обучение вождению – это всегда стресс. Много случаев, когда начинающие водители отказывались от дальнейшего вождения автомобиля именно по вине инструктора. Права-то они получат, но вместе с ними получат страх вождения и неуверенность в себе. Инструктор в этом плане как школьный учитель: может привить любовь к предмету, а может – стойкое отвращение. Обратите, пожалуйста, на этот факт внимание, и все будет замечательно! Успехов!

ПОЧЕМУ БОЛЯТ НОГИ?

- **Вот уже полгода, как у меня появились серьезные проблемы с ногами, навалилось одновременно: и варикоз, и артрит, очень болят колени. Хожу по врачам, принимаю лекарства, но как-то толку от этого пока мало. Подруга сказала, что, может быть, имеет смысл посетить психолога. Могут ли проблемы с ногами быть связаны с моим душевным состоянием?**

Лапун Н.Л., Калужская обл.

Психосоматика варикоза вен и артрита коленных суставов часто указывает на имеющиеся психологические причины. Женщины с подобными болезнями ног обладают явно выраженным мужским типом поведения. Им присущи: чрезмерная гордыня, неспособность уступать, стремление к правоте, стремление полностью контролировать свою и чужие жизни, чувство невозможности двигаться вперед, усталость от жизни, от «неправильных» поступков окружающих.

Проанализируйте свои мысли и возникающие чувства относительно каждого утверждения, приведенного выше. Что именно относится к вам и в какой мере? Если найдете отклики у себя в сознании, постарайтесь признать, что таким же способом вы можете и избавиться от болезни. Нужно лишь изменить свое отношение к жизни. Стать более гибкой, перестать критиковать себя и других, вместо критики искать радость и положительные моменты в жизни и в окружающих.

Ноги даны нам, чтобы двигаться вперед, к нашим целям. А когда человек взваливает на себя непосильный груз ответственности, жесткости, то появляются проблемы. Ноги, таким образом, как бы обращают внимание человека на то, что он или движется не в ту сторону, или слишком много на себя взвалил. Ответы всегда внутри нас. И если правильно задать вопрос, ответы становятся очевидными.

КАК ПЕРЕСТАТЬ НАВЯЗЫВАТЬ СВОЕ МНЕНИЕ?

- **Недавно осознала, что много нервов трачу на то, чтобы навязать взрослым детям свое правильное мнение. В итоге они поступают по-своему, а наши отношения портятся. Я очень переживаю потом, даже начинаю болеть. Как мне научиться вести себя по-другому?**

Кручень О.А., г. Псков

Советы нужно давать в том случае, когда их просят. Если совет не просят, навязывать свое мнение в этом случае опасно, потому как у человека сработает желание «сделать наперекор». Навязывая свое мнение, вы как бы заявляете, что не доверяете, не уважаете их выбор и считаете себя умнее их. Скорее всего, в силу жизненного опыта это на самом деле так и есть, но желаемого результата это не приносит. Даже зная в глубине души, что родитель прав, ребенок часто поступает наперекор, чтобы доказать свою значимость и независимость. И нет разницы в этом случае, сколько лет ребенку, 10 или 40.

Можно, конечно, пробовать «подавать» советы в хитрой упаковке. Например, дочь собралась покупать холодильник. А вы считаете, что понравившаяся ей модель имеет маленький размер холодильной камеры. И вот вы рассказываете ей как бы невзначай, что ваша коллега купила холодильник, в который даже кастрюля с борщом не помещается. А морозилка зато огромная и всегда полупустая. Но лучшим способом было бы вообще отказаться от советов и критики. Общайтесь на равных, без всяких «я же говорила». И начните сами специально просить советы у детей. Спрашивайте как можно больше их мнение о различных вещах и ситуациях. Вы удивитесь, как изменятся ваши отношения! Ваши дети вскоре начнут сами спрашивать ваше мнение, прежде чем принять решение.



Веду здоровый образ жизни

Вдова, 64 года, рост 167 см. Хожу в бассейн, люблю лыжи. Дети живут отдельно. Есть дом в Средней полосе России, но бываю там редко, так как одной не хочется. Познакомлюсь с мужчиной из Санкт-Петербурга, порядочным, русским, близким по возрасту. Вы без вредных привычек, ведете здоровый образ жизни.

Адрес: Разыграевой Галине Николаевне, г. Санкт-Петербург, Искровский пр., д. 19, корп. 1, кв. 332. Тел. 8-952-351-44-87

Ушел бы на край света...

Мне 80 лет, выгляжу моложе. Вот уже 4 года, как одинок. Одолевает тоска. Ушел бы на край света, но не вижу такой дороги. Познакомлюсь с женщиной 65-75 лет, можно с городской, но лучше из сельской местности, так как умею делать все сельские работы. Согласен на переезд в любую минуту. Пенсия нормальная, хватает. Надеюсь на нашу встречу.

Адрес: Иванову Василию Н., 623418, Свердловская обл., Каменск-Уральский, ул. Кунавина, д. 21, кв. 12

Стараюсь не унывать

Живу с детьми в одной квартире, но они взрослые, и у них своя жизнь. Хотелось бы встретить доброго, порядочного, ласкового и деятельного мужчину от 55 до 65 лет. Сама я добрая, энергичная, симпатичная. Мне 66 лет, но выгляжу моложе. Вдова, по гороскопу Дева, инвалид 2-й группы. Стараюсь не унывать, но не хватает общения. Хочу жить полгода на даче, а полгода в квартире со всеми удобствами. Я оптимистка и очень люблю природу, цветы (их у меня много). Надеюсь, что есть такой мужчина, которому нужны ласка, забота, внимание и любимая женщина рядом. Вы желательно без детей, живете в пригороде, имеете машину.

Адрес: Орловой Нине Яковлевне, 192283, г. Санкт-Петербург, ул. Ярослава Гашека, д. 9, корп. 1, кв. 180. Тел. 8-911-904-41-75

Давайте общаться, дружить!

Одинокая женщина, 48 лет, разведена. Хотела бы найти друзей и подруг, живущих в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Ценю в людях порядочность, честность. Буду рада новым знакомствам, ведь жизнь – это общение.

Адрес: Кудряшовой Татьяне Николаевне, 198303, г. Санкт-Петербург, а/я 38

Одиночество хуже неволи

Мне 71 год (155-60). Многие старики забыты детьми, и я не исключение. Одиночество хуже неволи, даже поговорить не с кем. Чистоплотная, на редкость спокойная, трудолюбивая. Но простить лжи не смогу. Люблю природу, музыку. Зимой живу в своей квартире, летом – на даче в обществе собачки и кошечки. Мечтаю о добром, спокойном старичке 70-75 лет со светлой головой и трудолюбивыми руками. На переезд не соглашусь.

Людмила, Краснодарский край, тел. 8-953-071-56-40

Ищу вторую половинку

Алексей, 47 лет, рост 175 см, инвалид 2-й группы (после травмы). Ищу свою половинку, тоже инвалида, без детей, согласную на переезд ко мне. Живу с родителями в красивом большом селе, в своем доме.

Адрес: Афанасьеву Алексею, 352464, Краснодарский край, Успенский р-н, с. Коноково, ул. Степная, 41. Тел. 8-928-433-41-20

Для серьезных отношений

Мне 39 лет, по гороскопу Рыбы. Порядочная, спокойная, искренняя. Образование высшее. Для серьезных отношений ищу мужчину от 40 до 47 лет, без вредных привычек и судимостей, из г. Краснодара или Краснодарского края.

Марина, тел. 8-928-041-17-01

Нужен настоящий друг

Мне 57 лет (160-75), скромная, порядочная, добрая. Люблю домашний уют, природу, музыку, стихи, живопись, историю. Ищу мужчину серьезного, независимого, надежного, чтобы стал настоящим другом.

г. Москва, тел. 8-916-509-40-78

Главное – душевные качества

Мужчина (180-80), русский, внешность нормальная, доброжелательный. Веду здоровый образ жизни. Люблю жизнь во всех ее проявлениях, оптимист, с чувством юмора. Буду ждать письма от доброй, бескорыстной, с легким характером женщины от 50 до 57 лет. Для вас душевные качества – приоритет. Можно из провинции.

Адрес: Евтееву Л., 129323, г. Москва, д/в

Ценю верность и доброту

Мне 60 лет, на пенсии, не работаю. Живу одна, взрослые дети – отдельно. Одиночество сильно угнетает. Может, и мне улыбнется судьба. Очень бы хотела познакомиться для серьезных отношений и создания семьи с порядочным, не жадным, не злым, трудолюбивым, надежным, спокойным мужчиной. Вы примерно моего возраста, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем, из Московской области. Желательно из сельской местности, с домом на берегу реки и с удобствами. Ценю верность и доброту. Люблю уют, чистоту. Одиночество – это страшно. Хочется, чтобы рядом был родной и близкий человек.

Адрес: Вере, 142205, Московская обл., Серпуховский р-н, д. Нефедово, ул. Школьная, 1

Симпатичная, спокойная

Мне 55 лет, симпатичная, спокойная, уже на пенсии, но еще работаю. Выгляжу моложе своих лет. Познакомлюсь с мужчиной добрым, порядочным, обеспеченным, до 55 лет.

Челябинская обл., тел. 8-952-503-10-05

Рука об руку

Одинокая вдова, 58 лет (160-65). Ищу спутника на все оставшиеся годы, чтобы вместе идти по жизни рука об руку. Хочу, чтобы мужчина был непьющим, ласковым, нежным, добрым и спокойным. Чтобы мы понимали друг друга. Чтобы было с кем поделиться радостью и горем. Я живу в сельской местности, в райцентре. Собираю травы, лечусь ими, верю в Бога. Здоровье слабое. Также желательно, чтобы и мужчина был со слабым здоровьем. Будем жалеть друг друга до конца жизни, вместе лечиться. Вам 65-70 лет. От детей я независима, они живут отдельно, своими семьями. Если не получится счастливой встречи (а хотелось бы), тогда надеюсь найти друзей по переписке, хоть мужчин, хоть женщин.

Адрес: Степаненковой Наталье А., 457221, Челябинская обл., Чесменский р-н, с. Чесма, Черемушки, д. 16, кв. 7. Тел. (дом.) 8-351-69-2-12-13

Мир начинается с любви

Вдова, 65 лет, не высокая и не стройная, но душевная и спокойная. Живу одна. Хочу иметь спутника жизни, уважительного и внимательного, оптимиста.

Людмила, г. Москва, тел. 8-903-288-10-60

Устала от одиночества

Хочу познакомиться с молодым человеком 40-45 лет, непьющим и не судимым, согласным на переезд. Мне 40 лет, светловолосая. Люблю домашний уют. Детей нет. Спокойная, без вредных привычек. Я на группе инвалидности по общему заболеванию.

Адрес: Кузнецовой Оксане Николаевне, 426060, Удмуртия, г. Ижевск, ул. Буммашевская, д. 72, кв. 46. Тел. 8-912-878-23-31

Дети ждут маму

Прошу откликнуться одинокую женщину до 40 лет, желательно воспитанницу детского дома. Вы не имеете своей жилплощади и согласны переехать ко мне, стать матерью троих моих детей.

Алексей, тел. 8-962-496-72-91

Ищу доброго, православного

Добрая, православная, хозяйственная, приятной внешности, немного полновата. Инвалид 2-й группы, 30 лет, дочке 2,4 года. Хочу познакомиться с православным молодым человеком, инвалидом. Вы не пьете и не судимы. Ищу мужчину доброго, не способного на предательство, согласного на переезд ко мне.

Адрес: Козловой Елене Г., 446436, Самарская обл., г. Кинель, д/в. Тел. 8-987-905-36-52

Для создания семьи

Мне 25 лет, увлекаюсь музыкой и кино, вредных привычек нет. Хочу познакомиться с хорошей девушкой из Воронежа и Воронежской области в возрасте 23-26 лет для переписки, а в дальнейшем – для создания семьи.

Адрес: Петелину Алексею, 394002, г. Воронеж, Ольховатский пер., 9. Тел. 8-951-553-72-64

Трудно одной

Вдова, 60 лет (163-55), по гороскопу Дева, инвалид 2-й группы. После инсульта ноги полностью не восстановились, но я хожу и все возможное делаю сама. Хорошая, домашняя женщина. Хочу познакомиться с добрым, нежадным и ласковым мужчиной, как я сама. Возраст – 58-60 лет. Вы из Кореновского или Выселковского района, бывший военный. Только я из своего поселка не уеду.

Любаша, Краснодарский край, п. Комсомольский, тел. 8-918-696-73-42

Был бы человек хороший

Надеюсь познакомиться с таким же одиноким человеком, как я. Вы добрый, нежадный, обеспеченный, без судимости и других проблем. Вредные привычки – в меру, был бы человек хороший. Возраст – от 55 до 60 лет, славянского происхождения, из Москвы или Московской области. Я вдова, люблю лес, землю. Пенсионерка, но веду активный образ жизни.

Светлана, г. Москва, тел. 8-964-537-31-61

Письма приносят радость

Если вам одиноко, на душе грустно, а в сердце боль, то давайте будем переписываться! Ведь письма приносят радость, тепло, дружеское общение. В них можно выразить понимание, сочувствие. Вы такой же одинокий, русский, верующий, добрый и спокойный. Хотелось бы, чтобы не пил и не курил, добрые слова мне говорил. Мне 69 лет, вдова, русская, православная. Ценю порядочность, душевность. Не вкладывайте чистые конверты в письма, как некоторые просят.

Адрес: Емельяновой Александре Васильевне, 665717, Иркутская обл., г. Братск, ул. Подбельского, д. 11а, кв. 46. Тел. (дом.) 41-80-27

Жизнь продолжается

Хотела бы встретить верного, доброго, порядочного спутника жизни. Мне 68 лет, по гороскопу Весы, разведена. Жизнь продолжается, и хочется душевного тепла, взаимопонимания, уважения. Дети живут своими семьями. Если найдется одинокий вдовец, с которым наши желания совпадают, буду рада знакомству. Жилье имеется, согласна на переезд. Не приветствую вредные привычки, ложь, предательство.

Адрес: Баутиной Альбине Александровне, 460048, г. Оренбург, пр. Победы, д. 148, кв. 158. Тел. 8-912-849-04-23

До глубокой старости

Надеюсь еще встретить надежного и хозяйственного одинокого вдовца. Мне 61 год, вдова, средней полноты и невысокого роста. Избавимся от одиночества, чтобы заботиться друг о друге и прожить до глубокой старости! Вам желательно до 67 лет, вы из Санкт-Петербурга или Ленинградской области.

Наталья, г. Санкт-Петербург, тел. 8-911-946-71-14

Отзовись, одинокое сердце!

Мне 58 лет, шестой год вдова. Живу у дочери в однокомнатной квартире. Я не красавица, но и не безобразная. Обыкновенная женщина. Люблю уют и порядок в доме. Люблю шить, вязать, готовить. По образованию медик-фармацевт, умею делать массаж, лечебные процедуры. Хотела бы познакомиться с мужчиной добрым и порядочным, с хорошими, умелыми руками. Желательно из Самары или области. Можно из близлежащих Ульяновска, Пензы. Позвони, одинокое доброе сердце!

Адрес: Лидии, 443066, г. Самара, ул. Запорожская, д. 17, кв. 18. Тел. 8-927-005-56-55

Вместе жить интереснее!

Мне 65 лет (156-71), давно вдова. Дочь, внуки живут за 100 км от меня, а одной очень и очень скучно. Я ношу очки, инвалид 2-й группы (общее заболевание). Украинка, люблю собирать травы и ягоды, люблю землю. Православная, хожу в церковь. Желаю познакомиться с мужчиной до 70 лет, не пьющим и не курящим, чтобы он жил неподалеку от Воронежа. Рост – не ниже моего, а лучше выше. Вместе жить интереснее!

Ольга, г. Воронеж, тел.: 473-2-70-73-58 (дом.), 8-952-549-74-19 (сот.)

5 лет одна

Вдова, 58 лет, рост 154 см, внешность приятная. Люблю уют, порядок, чистоту. Работаю, есть квартира и дачный участок. Устала от одиночества, 5 лет одна. Хочется тепла, внимания, общения. Дети взрослые, живут со своими семьями отдельно. Познакомлюсь с добрым, спокойным, хозяйственным, не жадным мужчиной. Вы без вредных привычек и судимостей, желательно вдовец, рост 160-168 см, возраст 56-63 года.

Адрес: Ивановой Надежде Николаевне, 665448, Иркутская обл., Черемховский р-н, п. Михайловка, ул. Ленина, д. 25а, кв. 45. Тел. 8-964-544-58-50

Где тебя искать?

Мне 60 лет (156-70). Достойная, с чувством юмора, горячим сердцем, красивой душой. Вдова. Ты заботливый, любящий, верный, эрудированный, без проблем. Славянин, не старше 65 лет, не судимый. Нужен мужчина, способный сделать женщину счастливой. Вредные привычки – в меру.

Зубрицкая Раиса Ивановна, г. Пермь, тел. 8-920-105-93-55



Миелома крови

В 55 лет у меня множественная миелома крови, болею уже 7 лет. Чем только не лечилась! Химиотерапию принимать не могу – болит поджелудочная железа. Анализы плохие: амилаза крови доходит до 1000 ед., СОЭ 85, гемоглобин 80 (чем поднимать, не знаю). Еще сахарный диабет 2-го типа. Напишите, пожалуйста, чем мне лечиться.

Адрес: Бешенцевой Феоктисте Емельяновне, 625006, г. Тюмень, ул. Коммунаров, д. 24, кв. 12

Врожденный порок сердца

Моему единственному горячо любимому сыночку Никитушке 14 лет. У него врожденный порок сердца (общий артериальный ствол). Врачи не делают таких операций даже в Германии. Такие пороки оперируют только новорожденным деткам. Мне же в роддоме сказали, что перерастет, не разглядели опасности. Очень прошу, милые люди, если кто сталкивался с таким диагнозом, подскажите, как продлить жизнь моему ребенку! Врачи сказали, что он не жилец. Прошу добрых людей написать ему, подбодрить. Верим, ждем писем и надеемся, что любовь и дружба сильнее всех болезней.

Адрес: Фоменко Ольге Александровне и Никите, 353982, Краснодарский край, г. Новороссийск, ст. Натухаевская, Горный пер., д. 9. Тел. 8-918-115-80-15

На лице флегмона

Пишет вам бабушка 77 лет. Прошу совета. У меня болен сын, ему 53 года. У него когда-то обгорела вся правая сторона, и лицо тоже. Бог дал – выжил. Но вдруг на правой щеке появилось пятнышко величиной с зерно чечевицы. Ему посоветовали прижечь алоэ. Он так и сделал. А оно стало увеличиваться, и вырос уже «рог». Заключение – не онкозаболевание. Назначили иссечение по месту жительства, а он не пошел, стал мазать мазями. И «рог» отпал. На его месте осталось большое белое пятно. Я обрадовалась, думала, что будет зарастать. Но появились отеки на веке, под глазом, на шее. На щеке образовалась ямка и пошел гной. Заключение – флегмона. Что делать, не знаем. Операция – это ему гибель. Сердце больное, синдром Паркинсона, эпилепсия, ноги еле переставляет. Мне как матери видеть такое невмоготу. Чем облегчить его состояние? Помогите нам советом!

Адрес: Ведерниковой Н.А., 625006, г. Тюмень, ул. Серова, д. 19, кв. 29

Тяжело после инсульта

Уже 3 года бьемся за здоровье мужа. В 2010 году у него был ишемический инсульт, принимал таблетки. А потом я заметила, что половина лица покраснела. И приступы бывают – кричит, иногда ночи не спим. Понемногу выходили гулять, а сейчас вообще сидим дома. Я вызывала невролога на дом, она выписала лекарства. Муж их принимал, но толку мало. Глотает плохо, все пропускаю через блендер. Ноги плохо ходят. Купила ходунки, и с ними муж потихоньку ходит. Недавно настояла герань и смазывала ему лицо, сейчас прикладываю листья мать-и-мачехи, но все так же. Работу бросила из-за него. Если можете, помогите нам в лечении!

Адрес: Можар Вере Ильиничне, 390044, г. Рязань, ул. Новаторов, 25/49

8 приступов за месяц

В 13 лет я заболела эпилепсией с частыми приступами. Болезнь передалась по наследству. Только в мае у меня было 8 приступов с потерей сознания. Может, кто-то сможет мне помочь уменьшить приступы. Стала совсем слабая, давление часто прыгает. А может, кто-то знает, как избавиться от этой болезни?

Адрес: Тормосиной Любови Михайловне, 347401, Ростовская обл., Дубовский р-н, х. Гуреев, ул. Солнечная, 2/2. Тел. 8-928-179-79-43

Помогите советом!

Было 2 операции 15 лет назад – удаление желчного пузыря, яичников и матки. После этого начался целлюлит и «выползли» вены. Подскажите, пожалуйста, как и чем лечить целлюлит на бедрах, которые очень болят. Они все в целлюлите, и вены на них, конечно, видны. Может, вены и болят? Сам целлюлит, как я слышала, не болит. Еще не смогла достать для лечения заманиху. Прошу вашей помощи. Мне 66 лет.

Адрес: Александровой Светлане, 193168, Санкт-Петербург, д/в. Тел. (812) 585-90-63

Беда с кишечником

В 1995 году после операции на тонком кишечнике (непроходимость) начались вздутия, запоры, диарея. Непроходимость возникла после падения со строительных лесов на живот. Удалили 70 см тонкой кишки. В 1998 году появились шумы с левой стороны головы, и до сих пор продолжаются. Плюс головная боль. Расширились вены на левой ноге, лимфоузлы на левой стороне шеи. А в 2011 году появились злокачественные узлы на левой доле щитовидной железы. Часть ее удалили, назначили облучение (23 сеанса), теперь принимаю лекарство. Опасаюсь, что из-за неполного опорожнения кишечника и скопления ядов и токсинов снова может вырасти опухоль. Заключение фиброколоноскопии за апрель: картина хронического колита, спайки брюшной полости. Что можно есть, чем лечиться и удалять ли спайки? Мне 59 лет, занимаюсь бегом и лыжами. Но после 2-3 км – туман в голове. Пошатывает, голени начинают опухать, теряется чувствительность стоп, передвигаться тяжело.

Адрес: Кибардину Василию Ивановичу, 613200, Кировская обл., г. Белая Холуница, ул. Юбилейная, д. 4, кв. 15

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ

Заболевания дыхательной системы
Ангина, тонзиллит, фарингит и другие болезни горла: с. 8, 22.
Насморк (синусит, гайморит, ринит, в том числе аллергический): с. 13.
Простуда: с. 13.
Бронхит: с. 10.
Кашель: с. 8.
Плеврит: с. 10.
Пневмония: с. 10.
Эмфизема легких: с. 4, 10.

Заболевания пищеварительной системы
Гастрит: с. 4, 24.
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: с. 8.
Гепатит: с. 23.
Воспаление селезенки: с. 28.

Заболевания мочевыделительной системы
Пиелонефрит: с. 23.
Хроническая почечная недостаточность: с. 22.

Заболевания сердечно-сосудистой системы
Атеросклероз: с. 8.
Гипертония: с. 9, 10, 13, 23, 31.
Инсульт: с. 10, 12.
Инфаркт: с. 13.
Ишемическая болезнь: с. 10.

Болезни вен
Тромбофлебит: с. 31.

Заболевания опорно-двигательного аппарата
Грыжа, судороги и другие болезни мышц: с. 9, 13.
Артрит, полиартрит: с. 4, 8, 9, 15, 24.
Артроз: с. 8, 24.

Заболевания половых органов
Женские болезни
Воспаление придатков, матки: с. 10.

Заболевания эндокринной системы
Диабет сахарный: с. 9, 26-27, 32.

Заболевания нервной системы
Бессонница: с. 31.
Головная боль, мигрень: с. 5, 22.
Остеохондроз: с. 22.
Радикулит: с. 13.

Заболевания кожи
Витилиго: с. 34-35.
Рожистое воспаление: с. 14.
Синяки, ушибы: с. 13.
Фурункулы, чирьи: с. 8.
Цыпки: с. 25.

Заболевания глаз
Ослабление зрения: с. 8.

Заболевания зубов и полости рта
Кариес, зубная боль: с. 13.

Общие заболевания
Усталость, переутомление: с. 5.
Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета: с. 5, 6,7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 20-21, 23, 24, 25, 28.



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Чем лечить ноги?

Мне 64 года, и уже лет 10 – просто мука. Мама так мучилась с ногами, а сейчас мы с сестрой. Ноги горят невыносимо, суставы крутит, ночами не могу спать. Когда лежишь, ноги дергает, и приходится вставать, ходить. Пока ходишь, успокаиваются, но жар почти не проходит. Стараюсь ходить по холодному. Врачи ссылаются на вены, у меня небольшой варикоз, но лекарства от него – как мертвому припарка. У меня артроз голеностопных и коленных суставов вот уже 16 лет. Зимой лежала в больнице с ангиной, ставили ампициллин (24 укола), и ногам стало легче. С неделю после выписки спала хорошо, а потом – все сначала. Что мне делать?

Адрес: Дружининой Надежде Михайловне, 656053, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Литейная, д. 46, кв. 2

Бруцеллез и золотуха

Сестре 68 лет, страдает бруцеллезом. Ноги отекают, еле ходит. Мне 66 лет. Оказывается, с детства болею золотухой. Помогите справиться с этими недугами!

Адрес: Ликсуковой Ольге Васильевне, 649007, Алтай, г. Горно-Алтайск, ул. Красногвардейская, 46

Как поддержать здоровье?

Мне 76 лет, ничего не помогает от запоров. Клизмы делать не могу – была операция, потом свищ. Помогите, пожалуйста, советами, как питаться и поддержать здоровье.

Адрес: В.И., 456592, Челябинская обл., г. Красногорский, ул. Победы, д. 30, кв. 4

Устала без свежего воздуха

Я неходячая, с кардиостимулятором, синдромом Паркинсона. Кардиостимулятор стоит лет 8. Сделали операцию, ввели пучковый электрод и сказали, что больше не будет тахикардии. Но начался астматический кашель, а в легких и бронхах все чисто. После следующего такого приступа сказали, что это сердечная недостаточность. В республиканской больнице объяснили, что это, может, сердечная мышца слабая, а кардиостимулятор работает, вот мышца и не справляется, жидкость забрасывается в легкие. Но если ослабла мышца, то чем ее укреплять? Астматический приступ снимаю мочегонными. Назавтра – слабость, сахар подскакивает до 12 единиц, голова трясется и кружится сильнее. Устала без свежего воздуха, одышка давит, а с коляской не выберешься. Очень прошу вашей помощи.

Адрес: Романовой Прасковье, 188760, Ленинградская обл., Приозерск, ул. Калинина, д. 22а, кв. 48

Хронический насморк и зуд

Кто знает, как избавиться от хронического насморка? Он беспокоит и летом, и зимой, хотя не простывала. И еще у меня зуд головы, бровей, лица, даже ушей. Пробовала смазывать настойкой из сигарет на спирту – не помогло. Очень прошу помочь, если кто знает рецепт.

Адрес: Багреевой Анне Николаевне, 618553, Пермский край, г. Соликамск, ул. Матросова, д. 67, кв. 38

Мышечные спазмы

Мне 66 лет, болею 3 года. У меня блефароспазм, напряжение глоточной мускулатуры, спазм голосовых связок, дисфония. Напряжены мышцы шеи и затылка. Прошла курс лечения в отделении неврологии с диагнозом сегментарная дистония. Дистонический тремор. Астенический синдром. После лечения эффекта не было. Как облегчить состояние? Очень надеюсь на помощь добрых людей, которые сталкивались с подобными заболеваниями.

Адрес: Гуляновой Раисе Александровне, 142500, Московская обл., г. Павловский Посад, ул. Радищева, 44

Передвигаюсь с трудом

Пишет вам инвалид 2-й группы. Диагнозов таков: энцефаломиелополинейропатия, атеросклероз мозга, гипертония 3-й степени, ишемия сердца, легкий парокcизмальный тетрапарез в ногах, рефлекторный – в руках, атаксический синдром. Еще поясничный остеохондроз, синдром люмбалгии, железодефицитная анемия и др. Сижу дома, с трудом передвигаюсь по квартире. Мороз по коже, как будто кактус под ней растет. Когда оттягиваю кожу на руках, она не упругая, нет жировой прослойки. Ничего не чувствую, ноги тяжелые, очень холодно. Если хоть что-то посоветуете, буду вам признателен.

Адрес: Жаворонкову Владимиру Михайловичу, 155252, Ивановская обл., г. Родники, ул. Любимова, д. 34, кв. 51

Полип желчного пузыря

Откликнитесь, если кто избавился народными средствами от полипа желчного пузыря! Я буду очень ждать.

Адрес: Милюковой Татьяне Васильевне, 194291, г. Санкт-Петербург, ул. Кустодиева, д. 10, корп. 2, кв. 83

Дочки мечтают о детях

Старшая дочь никак не может забеременеть, родить ребенка. Все анализы нормальные, у мужа тоже. Делали ЭКО – бесполезно. А она так хочет иметь своих детей! Младшая дочь тоже не может забеременеть, и у нее все в порядке, только у мужа слабые сперматозоиды. Помогите, люди добрые, советами, рецептами!

Адрес: Румянцеву Сергею Петровичу, 625048, г. Тюмень, ул. Седова, д. 19, кв. 31

Как укрепить сердце?

У меня последствия двух инфарктов – рубцы, полная блокада ЛНПТ, гипертрофия левого желудочка. Выраженные изменения миокарда. Кардиолог советует только коронарографию и стенды. А я не соглашаюсь на это. Мне 60 лет, не хочу быть инвалидом. Чувствую, что сердце слабое. Развилась сердечная недостаточность, задыхаюсь, всегда потная, беспокоит слабость. А сделать ничего не могу. Давление утром 140/80-66, 130/70-65, а вечером 110/65-60, 104/60-65. Хочу укрепить сердце народными средствами. Очень прошу вас помочь добрым советом.

Адрес: Махаловой Валентине Федоровне, 603137, г. Нижний Новгород, ул. 40 лет Победы, д. 7, кв. 65

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №16(282)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 24.07.2013.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 12 августа.
Установочный тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ИТАР-ТАСС», РИА Новости, «Русский фотобанк».



